

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: «ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У КОМАНДНИХ
ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ)»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FKSb1-M16
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Степчук Олексій Олександрович
Керівник: Козак Є.П., кандидат педагогічних
наук, доцент
Рецензент: Заїкін А.В., кандидат педагогічних
наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ КЕРУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	8
1.1 Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки.....	8
1.2 Характеристика основних компонентів підготовки.....	14
1.3 Характеристика змагальних навантажень кваліфікованих волейболісток.....	20
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1 Методи дослідження.....	29
2.2 Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ СТРУКТУРИ І ЗМІСТУ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....	32
3.1 Побудова підготовчого періоду кваліфікованих волейболісток.....	32
3.2 Структура і зміст тренувальних навантажень в змагальному і перехідному періодах.....	42
3.3 Загальна характеристика тренувальної роботи кваліфікованих волейболісток у річному циклі.....	48
3.4 Особливості змагальної діяльності у волейболі.....	51
ВИСНОВКИ.....	57
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	77

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

П	ігрова підготовка
КТрЗ	компоненти тренувального заняття
ТТрЗ	тривалість тренувального заняття
ВНТрЗ	величина навантаження тренувального заняття
СТрЗ	спрямованість тренувального заняття
ТрЗ	тренувальне заняття
1-3 РКС	режим координаційної складності
ВСВ	вправи спеціальної витривалості
ВШСС	вправи швидкісної-силової спрямованості
ВШС	вправи швидкісної спрямованості
ВЗВ	вправи загальної витривалості
Атл	атлетизм
ЗРВ	загально-розвиваючі вправи
АБ	аеробний біг
БВ	бігові вправи
Стр	стретчинг
СФП	спеціальна фізична підготовка
ЗФП	загальна фізична підготовка
ТТП	техніко-тактична підготовка
уд/хв	ударів за хвилину
ЧСС	частота серцевих скорочень
ТН	тактика нападу
ТЗ	тактика захисту
АЕН	аеробне навантаження
АНН	анаеробне навантаження
ЗН	змішане навантаження
МН	мале навантаження

СН	середнє навантаження
ВН	велике навантаження
РТ	ранкове тренування
ВТ	вечірнє тренування
ТТД	техніко-тактичні дії
МТІ	модель тренувальних ігор

ВСТУП

Актуальність теми. Волейбол – один з найпопулярніших і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість грою у волейбол пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. Популярність гри в нашій країні зростає завдяки успіхам спортсменів, які виступають на міжнародній арені, де вони демонструють високу майстерність і волю до перемоги.

Сучасні досягнення в спорті вимагають вдосконалення системи підготовки спортсменів. Аналіз науково-методичної літератури показав, що ефективність побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменок може бути досягнута передусім за рахунок підвищення якості керування підготовкою (В.П. Філін, 1994; І.Г. Максименко, 2009; А.Г. Фурманов, 2007 та ін.).

Питання управління підготовкою кваліфікованих спортсменів широко представлені у сучасній науковій та методичній літературі. Фундаментальні праці В.М. Платонова (1997, 2004), Л.П. Матвєєва (1999), Ю.В. Верхошанського (2005), Н.Г. Озоліна (2004) висвітлюють сутність та основні закономірності спортивного тренування. Проблему побудови навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту розглядали Ю.М. Портнов (1996), І.Г. Максименко (2009), М.А. Годік (2006), Л.Ю. Поплавський (2004), Г.А. Лісенчук (2003), В.М. Костюкевич (2006, 2011), О.В. Федотова (2002). Вивчалися питання специфіки підготовки відносно ігрових амплуа, фізичної підготовки, побудови багаторічного процесу, технології комплектування команд. Водночас проблема річного планування навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболісток потребують подальшого вивчення.

Проблема побудови спортивного тренування як у багаторічному, так і в річному циклі підготовки залишається однією з фундаментальних проблем теорії і практики спорту, вона відрізняється складністю наукового вивчення [69, 89]. Можливість використання великої кількості варіантів структури і змісту

тренування, організаційні перешкоди, які доводиться долати експериментаторові, призводять до того, що дослідження цієї проблеми мали надзвичайно обмежений характер.

Система підготовки кваліфікованих волейболісток має свою специфіку як з боку планування і побудови тренувального процесу, так і з боку особливостей вживаних засобів та методів. Ми припускаємо, що розроблена типова структура річного циклу підготовки волейболісток дає можливість отримати модель спортивної підготовки.

Такого роду методичний підхід дозволяє суттєво вдосконалювати систему спортивної підготовки кваліфікованих волейболісток, враховуючи тенденції розвитку сучасного волейболу, динаміку становлення найвищої спортивної майстерності.

Зазначене вище послужило підставою для обрання теми, мети і завдань дослідження.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати зміст річного макроциклу та структуру фізичної, технічної, ігрової підготовки кваліфікованих волейболісток.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід з питань керування тренувальним процесом у спортивних іграх.
2. Дослідити структуру тренувального процесу кваліфікованих волейболісток в річному циклі підготовки.
3. Визначити динаміку тренувальних навантажень кваліфікованих волейболісток у річному циклі підготовки.
4. Вивчити специфіку змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих волейболісток.

Предмет дослідження – річний цикл підготовки кваліфікованих волейболісток.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, хронометрування); методи математичної статистики.

Наукова новизна. Одержані нові дані про зміст річної підготовки кваліфікованих волейболісток. Встановлені кількісні параметри тренувальних навантажень у мезоциклах річної підготовки кваліфікованих волейболісток. Визначена структура змагальної діяльності команди вищої ліги України.

Теоретичне значення одержаних результатів.

1. Визначено структуру і зміст річного циклу підготовки кваліфікованих волейболісток.
2. Запропоновано методи спостереження за ігровою діяльністю окремих гравців та команди в цілому.

Практична значущість. Отримані дані можуть бути використані в процесі підготовки команд майстрів з волейболу.

Структура і обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається із переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури і додатків. Вона викладена на 83 сторінках друкованого тексту, містить 19 таблиць, 10 рисунків, додаток. Список літератури включає 102 джерела.

ВИСНОВКИ

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури виявлено, що проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів є доволі актуальною. У зв'язку з останніми тенденціями розвитку видів спорту: удосконаленням технічного арсеналу та інвентарю, змінами правил змагань, загальною комерціалізацією спорту, що призводить до збільшення кількості офіційних ігор виникає питання вивчення і удосконалення процесу підготовки спортсменів з урахуванням названих чинників.

2. Побудова річного циклу підготовки кваліфікованих волейболісток базується на принципах програмування та моделювання тренувального процесу. Її характерними рисами є:

- раціональне планування тренувального процесу на всіх ланках підготовки з обов'язковим урахуванням календаря змагань та рівня підготовленості гравців;
- врахування всіх компонентів навантаження;
- коректний розподіл годин за видами підготовки у залежності від етапу підготовки;
- використання специфічних та неспецифічних засобів, вибірково спрямованих на розвиток якостей, найбільш необхідних на певному періоді підготовки.

3. Ефективне управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток базується на чіткому плануванні окремих циклів і етапів їх підготовки. Одним із самих важливих структурних утворень в системі річної підготовки волейболісток є мікроцикли, за допомогою яких не лише відбувається тренувальний процес у відповідності із закономірностями та принципами спортивного тренування, але й здійснюється чіткий контроль засобів тренувальної роботи та компонентів тренувальних навантажень.

4. Структура і зміст тренувальних мікроциклів у волейболі характеризується відповідною специфікою. По-перше це пов'язано з використанням при підготовці волейболістів широкого кола засобів і, по-друге, розподілом тренувальної роботи на різні види – загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, ігрова та змагальна підготовки тощо.

5. Для цілеспрямованої тренувальної роботи волейболістів, з урахуванням спрямованості їх підготовки і специфіки календаря змагань, закономірностей набуття, підтримання та тимчасової втрати спортивної форми, найбільш доцільними є дев'ять типів мікроциклів: втягуючі, ударні, ординарні, підвідні, змагальні відновлювально-підвідні, змагальні підвідні, міжігрові відновлювально-підвідні, міжігрові підвідні, відновлювальні.

6. З'ясовано, що тренувальний процес волейболісток характеризується різноманіттям застосовуваних засобів, за своєю кількістю у річному циклі переважають специфічні засоби (55,5 %). Найбільше неспецифічних вправ використовується у перехідному періоді, у підготовчому періоді кількість специфічних (46,1 %) і неспецифічних засобів (53,9 %) майже однакова. Змагальний період відзначається більшим застосуванням підвідних (25,4 %) та змагальних (31,5 %) вправ.

7. Визначено, що у річному циклі підготовки кваліфікованих волейболісток динаміка навантажень має такі особливості:

- *за величиною* – найбільша кількість занять з малим (113, 53,6 %) і великим (69, 28,8 %) навантаженням випадає на змагальний період, заняття з середнім навантаженням переважають у підготовчому періоді – 55,8 % від кількості інших у цей період, перехідний період характеризується відсутністю занять з великим навантаженням, кількість занять з малим і середнім навантаженням майже рівна (45,5 % і 54,5 % відповідно);

- *за спрямованістю* – більшість роботи у річному циклі має змішаний характер (50,7 %), що відповідає ігровій діяльності у волейболі, така робота переважає у змагальному (54,7 %) та підготовчому (41 %) періодах. Найбільше вправ аеробної спрямованості зафіксовано у перехідному (80,2 %) і підготовчому

(48,3 %) періодах. Тренувальна робота анаеробної спрямованості у незначній кількості відбувається лише у підготовчому та змагальному періодах – відповідно 10,7 % і 9,0 %.

8. Змагальний період у кваліфікованих волейбольних команд триває упродовж 6-7 місяців. Ігрова діяльність має досить інтенсивний характер у зв'язку з достатньою кількістю ігор з рівним суперником. Проте загальна кількість офіційних ігор (n=14) для команд вищої ліги не відповідає запропонованій фахівцями зі спортивних ігор для команд такого рівня, рекомендована кількість змагань – 35-40 ігор за один ігровий сезон [4, 36, 56, 75, 91].

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

В окремому занятті, яке є самостійною структурною одиницею процесу підготовки, можна використовувати різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного перебігу адаптаційних та відновлювальних процесів в організмі спортсмена. Структура занять визначається багатьма факторами, серед яких мета і завдання певного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена у процесі більш або менш тривалої діяльності, величина навантаження заняття, особливості підбору та поєднання тренувальних вправ, режим роботи та відпочинку.

Наявна структура заняття, яке складається із підготовчо-вступної, основної та заключної частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

В процесі підготовки кваліфікованих волейболісток при проведенні кількох тренувальних занять на день їх слід поділяти на основні та додаткові. Основні завдання, які виявляють загальну спрямованість тренувального процесу на тому чи іншому етапі підготовки, вирішують перш за все на основних заняттях. А додаткові заняття тільки посилюють ефект основних або сприяють відновленню та вирішенню інших (окремих) завдань на певному етапі підготовки.

За ознакою локалізації спрямованості засобів та методів, що застосовуються під час занять, розрізняють заняття вибіркової (переважної) та комплексної спрямованості.

Заняття вибіркової спрямованості сприяють розвитку окремих засобів та здібностей, що визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх силових та швидкісних якостей, анаеробної та аеробної продуктивності, спеціальної витривалості і т.д. Виокремлюють заняття спрямовані на технічне та тактичне вдосконалення.

Існують різноманітні варіанти побудови занять вибіркової спрямованості.

При побудові програм занять із різноманітними односпрямованими вправами спортсмени проявляють значно більшу працездатність, чим при використанні одноманітних засобів. Програми таких занять здійснюють більш широкий вплив на організм спортсменів, мобілізуючи різні функції, які визначають виявлення відповідних якостей; при використанні занять із різноманітними програмами працездатність спортсменів виявляється значно вищою.

Тренованість спортсменів найбільшою мірою зростає у тому випадку, якщо в процесі їх підготовки застосовувались заняття вибіркової спрямованості із різноманітною програмою, побудовані на тренувальних вправах в режимах різноманітних методів. Найменш ефективним є варіант занять із тривалим використанням одних і тих самих, хоча й достатньо ефективних засобів. У цьому випадку відбувається швидка адаптація організму спортсменів до вживаних засобів, вповільнення, а потім і припинення росту тренованості.

У волейболі у тренуваннях кваліфікованих спортсменів при розвитку фізичних якостей також застосовуються заняття вибіркової спрямованості, які дозволяють зосередитися на вирішенні головного завдання та концентрувати обсяг впливу, який необхідний для оптимального ефекту. Заняття вибіркової спрямованості сприяють більш конструктивним адаптаційним процесам. Особливо широкого застосування заняття вибіркової спрямованості набувають при двох- та триразових тренуваннях упродовж дня.

Як приклад використання занять вибіркової спрямованості можна навести вправи швидкісної підготовки, що переважно розвивають ті чи інші види швидкісних якостей.

Вправи для розвитку рухової реакції:

1. Старти з місця із різних вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи лицем та спиною вперед. Виконуються за звуковим та зоровим сигналом.
2. Старти в русі. Виконуються за зоровим сигналом із максимальною швидкістю реагування.
3. Вправи в русі у парах:

а) гравець 1 рухається вперед, виконуючи різні рухи: прискорення, повороти, зупинки. Гравець 2 – якомога швидше реагує та повторює рухи партнера.

б) ті самі вправи, тільки гравець 2 рухається вперед спиною.

4. Передача м'яча у парах, трійках, четвірках на місці та в русі із зменшенням відстані між собою та збільшенням швидкості передач м'яча.

5. Гра у волейбол через щільне полотно, що натягнене замість сітки, щоб гравці не бачили підготовчих дій суперника, швидше реагували на м'яч, який раптово з'являється над сіткою.

6. Гра в настільний, великий теніс.

В процесі підготовки волейболісток здебільшого застосовуються заняття комплексної спрямованості, у яких вирішуються декілька (зазвичай 2-3) завдань.

Заняття комплексної спрямованості бувають двох видів: із послідовним та паралельним вирішенням завдань. Заняття із послідовним вирішенням завдань поділяється на дві (або три) відносно самостійні частини. Наприклад, у першій вирішують завдання розвитку швидкісних або швидкісно-силових якостей, у другій спеціальної витривалості, а у третій загальної витривалості.

На комплексному занятті із паралельним вирішенням завдань одночасно розвивають декілька фізичних якостей: наприклад, човниковий біг чи ігрові вправи, які виконуються інтервальним методом у змішаному (аеробно-анаеробному) режимі енергозабезпечення, розвивають швидкісно-силові якості та загальну витривалість.

Із варіантів занять комплексної спрямованості із послідовним вирішенням завдань найбільш раціональними є ті, що сприяють розвитку:

- швидкісних якостей, швидкісної та загальної витривалості;
- швидкісних можливостей та швидкісної витривалості;
- швидкісних можливостей та загальної витривалості;
- швидкісної та загальної витривалості.

На заняттях комплексної спрямованості із паралельним вирішенням завдань можуть бути такі варіанти:

- швидкісних (або швидкісно-силових) здібностей та швидкісної витривалості;
- швидкісних (або швидкісно-силових) здібностей та загальної витривалості;
- швидкісної (або швидкісно-силової) та загальної витривалості;
- швидкісних здібностей та швидкісної витривалості;
- швидкісно-силових (або швидкісних) здібностей та загальної витривалості.

Комплексні заняття (особливо ті, що побудовані за принципом послідовного вирішення завдань) справляють широкий, але відносно неглибокий вплив на організм, який не може викликати максимальної мобілізації адаптаційних процесів (в силу незначного за часом та обсягом впливу на ту чи іншу функцію організму). Тому такі заняття доцільні у тих випадках, коли необхідно підтримати фізичні кондиції на досягнутому рівні.

Як уже зазначалося раніше, окреме тренувальне заняття є основною організаційною структурою усього тренувального процесу.

У волейболі окремі навчально-тренувальні заняття за формою проведення можуть бути: загально-групові, загальнокомандні, групові індивідуалізовані (завдання визначаються для зв'язуючих, нападників першого та другого темпів, ліберо, а також всередині цих груп для волейболісток різних амплуа); індивідуально-самостійні (попередньо визначаються завдання для окремих спортсменів, і вони виконують вправи на вдосконалення техніко-тактичної майстерності або рухових якостей без присутності тренера).

Тренувальне заняття може бути орієнтоване на вивчення вправ, коли гравці засвоюють основи техніки волейболу шляхом багаторазових повторень певних вправ, на закріплення та вдосконалення уже вивчених дій за допомогою інтенсивного навантаження.

Ігрове тренування вирішує завдання вдосконалення усіх елементів у волейболі та координації цих елементів у процесі самої гри. Такі тренування повинні бути досить інтенсивними.

При визначенні характеру навантаження під час окремого тренувального заняття необхідно спиратись на те, що амплітуда навантаження не повинна бути стереотипною: зміна навантаження допоможе краще підготувати волейболісток до умов гри. До того ж, треба дотримуватись принципу: чим більший час навантаження, тим менша інтенсивність, і навпаки.

Структуру та зміст окремого заняття визначає фізіологічна, психологічна та виховна спрямованість тренувального процесу. Наприклад, тренувальне заняття тривалістю у 1,5-2 години розподіляється на чотири частини:

1. Підвідна частина (5 хвилин) – перевірка присутніх, визначення завдань тренування, організаційні дії.

2. Підготовча частина (15-30 хвилин): а) загальна розминка (8-15 хвилин) – ходьба, біг в повільному темпі різновиду бігу, стрибкові вправи, загально-розвиваючі вправи на місці та в русі (індивідуально та в парах); б) спеціальна розминка (7-15 хвилин) – вправи на місці із передачами м'яча двома руками, передачі та прийом м'яча в парах, подачі.

3. Основна частина (60-70 хвилин): залежно від визначених раніше завдань – вдосконалення техніко-тактичної майстерності, ігрова інтегральна підготовка, комплексна підготовка (вирішуються завдання технічної та спеціальної фізичної підготовки).

4. Заключна частина (10-15 хвилин) – повільний рівномірний біг, вправи для відновлення дихання, аналіз проведеного заняття та завдання для індивідуально-самостійної роботи; організаційні дії.

При розробці тренувальних програм слід враховувати режими чергування навантаження та відпочинку. Крім означених компонентів бажано враховувати: 1) характер вправ; 2) інтенсивність роботи під час їх виконання; 3) тривалість роботи; 4) тривалість та характером інтервалів відпочинку між окремими вправами; 5) кількістю повторювань вправ; 6) розмір поля або майданчика, на якому виконується вправа; 7) кількість гравців, які виконують вправи.

Тренувальні вправи складаються із врахуванням класифікації техніки гри, а також специфічності, спрямованості, координаційної складності тренувальних впливів на організм спортсмена.

У теорії спортивного тренування всі тренувальні вправи, які виконують добре підготовлені спортсмени, кваліфікуються за двома групами: підтримуючі (ЧСС до 130 ударів за хвилину) та розвиваючі (ЧСС вище 130 ударів за хвилину). Спрямованість навантаження розвиваючих вправ: аеробна (ЧСС 130-150 ударів за хвилину), змішана (ЧСС 150-180 ударів за хвилину), анаеробна (ЧСС вище за 180 ударів за хвилину) [61, 71].

Слід врахувати, що під час виконання вправ техніко-тактичної спрямованості ЧСС коливається у досить широких межах. Робити висновки про величину навантаження можна лише наприкінці вправи.

У тренувальному занятті, яке спрямоване на вдосконалення специфічних ТТД та підвищення рівня швидкісно-силових якостей, тривалість вправи – до 6 с, інтенсивність максимальна, час відпочинку між вправами – 1-2 хв., час відпочинку між серіями – 3-4 хв., в одній серії 6-7 повторів, кількість серій – 5-6.

В тренувальних заняттях, які спрямовані на вдосконалення специфічних ТТД та підвищення швидкісної витривалості, тривалість вправи коливається в від 30 с до 3 хв. в одноразовій роботі, інтенсивність субмаксимальна, час відпочинку – 3-5 хв. між вправами та 5-10 хв. між серіями, кількість повторювань в одній серії – 3-4, кількість серій – 2-3.

В тренувальних заняттях, які спрямовані на розвиток загальної витривалості, застосовувались вправи тривалістю 3-30 хвилин, інтенсивність від помірної до великої, час відпочинку між вправами – до 10 хвилин, кількість вправ – 2-3. Виконувались 1-3 серії залежно від характеру вправ.

На основі вищевикладеного розробляються тренувальні програми для вдосконалення техніко-тактичної майстерності та підвищення рівня розвитку спеціальних рухових якостей. Кожну вправу, як структурний елемент тренувальної програми, характеризують наступні компоненти: 1) зміст вправи; 2) специфічність; координаційна складність (вправи, що виконуються: довільно –

мала складність; із обмеженням у часі та просторі – середня; при активній перешкоді з боку суперника – підвищена складність); 4) фізіологічна спрямованість; 5) тривалість; 6) ЧСС на початку вправи; 7) ЧСС наприкінці вправи.

При оцінюванні величини навантаження всього заняття враховуються також характер та тривалість відпочинку між вправами.

При підборі засобів, спрямованих на вдосконалення специфічних ТТД для волейболісток різних амплуа, виходять із досвіду практичної тренерської роботи, а також даних літератури [9, 30, 33, 34, 36].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямов Т. М. Роль и место науки в подготовке спортсменов высокого класса. Теория и практика физической культуры. 2003. Выпуск 10. С. 15-18.
2. 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.
3. Айриянц А. Г. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1989. 227 с.
4. Андреев С. Н., Левин В.С. Мини-футбол : методическое пособие. Липецк : ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. 496 с.
5. Амалин М. Е. Тактика волейбола. М.: Физкультура и спорт, 1992. 82 с.
6. Асанов Б. И. Системный подход к управлению тренировочным процессом в футболе. Практикум з футболу. К.: Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. С. 34-37.
7. 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.
8. Баталов А. Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних видах спорта. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 2. С. 8-13.
9. Белоус В. И. Оптимизация учебно-тренировочного процесса на основе моделирования оперативной деятельности команд волейболистов. Физическое воспитание детей и молодежи. К.: Здоров'я, 1981. С. 58-60.
10. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. М. : Советский спорт, 2005. 312 с.
11. Беляев А. А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2002. 207 с.
12. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. М. : СпортАкадемПресс, 2003. С. 2-6.

13. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование : учеб. Пособие. М. : Олимпия : Человек, 2009. С. 10-13.
14. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К. : Аграрна наука, 2000. 568 с.
15. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт перспективы. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 5. С. 32.
16. Виера Б. Барбара Л., Фергюсон Д. Волейбол. Шаги к успеху : пер. с англ.. М. : АСТ : Астрель, 2006. С. 2-4.
17. Волейбол : учебник [для вузов физ. культ. и спорта / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина]. М. : ТВТ Дивизион, 2009. С. 100-112.
18. Волков В. Н., Сиваков В. И. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 3. С. 31-32.
19. Верхошанский Ю. В. Теория и методика спортивной подготовки : блоковая система подготовки спортсменов высокого класса. Теория и практика физ. культуры. 2005. Выпуск 4. С. 2-13.
20. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. 1998. Выпуск 7. С. 41-54.
21. Верхошанский В.Ю. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. Теория и практика физической культуры 1991. Выпуск 2. – С. 24-31.
22. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. К: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. 66 с.
23. Вовк С. И Диалектика спортивной тренировки : [монография]. М. : Физическая культура, 2007. 212 с.
24. Вознюк Т. В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидко-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2006. 21 с.

25. 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 : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Малаховка, 2008. 14 с.
26. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
27. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008. 476 с.
28. Гордон С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие. М.: Физическая культура, 2008. 256 с.
29. Граевская П. Д. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности. М. : ФиС, 1998. 293 с.
30. Демчишин А. А., Пилипчук Б. С. Підготовка волейболістів. К.: Здоров'я, 1989. 154 с.
31. 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.
32. Джус О. Н. Инструкция по составлению целевых программ подготовки сборных команд по футболу. К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. 2001. 30 с.
33. Донченко А. Б. Волейбол: Техника игры. Советы опытных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002. 237 с.
34. Драло И. Л. Волейбол: Учебное пособие для тренеров. М.: 2001. 78 с.
35. Елевич С. Н. Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации. Теория и практика физ. культуры. Тренер: Журнал в журнале. 2004. Выпуск 2. С. 36.
36. Железняк Ю. Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре. М.: Федерация волейбола, 2002. 218 с.

37. Железняк Ю. Д. Волейбол: У истоков мастерства. М.: Физкультура и спорт, 1998. 208 с.
38. Игнатъева В. Я., Тхорев В. М., Петрачева И. В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебн. пособие. [под общ. ред. В. Я. Игнатъевой]. М. : Физическая культура, 2005. 276 с.
39. Ивойлов А.В. Волейбол. Минск: Высшая школа, 1985. 223 с.
40. Иссурин В., Шкляр В. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса. Теория и практика спортивной подготовки. 2002. Выпуск 5. –С. 2-5.
41. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : [монография]. М. : Советский спорт, 2010. 288 с.
42. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
43. Клещев Ю. Н. Волейбол. – (Серия «Школа тренера»). М. : Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
44. Козак Є. П., Прозар М. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2015. С. 105-115.
45. Колляс Х., Банкин В. Влияние изменений правил соревнований на использование технико-тактического арсенала борцов в соревновательной деятельности. Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини. VI Міжнародна науково-практична конференція. Одеса, 22 – 24 червня 2000 р. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2000. С. 96-97.
46. 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.

47. Коренберг В. В. Спортивная метрология : Словарь-справочник : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2004. 340 с.
48. Костикова Л. В., Ф. П. Суслов, Фураева Н. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле. Российская федерация баскетбола. М., 2002. 52 с.
49. Костюкевич В. М. Контроль за змагальною діяльністю футболістів. II Всеукраїнська науково-практична конференція „Науково-методичні аспекти тренування футболістів”. К., 2001. С.10-13.
50. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006. 683 с.
51. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : [монография]. Вінниця : ООО «Планер», 2011. 736 с.
52. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. К. : Освіта України, 2009. 279 с.
53. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет). М.: Олимпия, Человек, 2007. 160 с.
54. Лапицький В. О. Спеціалізовані навантаження як компонент техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів (на прикладі хокею на траві). Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фіз. виховання і спорту: Матеріали VI Всеукр. наук. конф. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. С. 449-452.
55. Латышкевич Л., Воробьев М., Бухтий Л. Проблема повышения эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх. Наука в олимпийском спорте. 1997. Выпуск 2. С. 13-16.
56. Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маневич Л.Р. Гандбол. К.: Вища шк., 1988. С.14-42.
57. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К. : Олимпийская література, 2003. 271 с.
58. Максименко И. Г. Соревновательная тренировочная деятельность футболистов : [монография]. Луганск : Знание, 2009. 258 с.

59. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 317 с.

60. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физ. культ. 2000, Выпуск 2. С.28-37.

61. 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.

62. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 125-207.

63. Медяник Г. М. Организация учебных занятий с группами спортивного совершенствования по волейболу: Учебное пособие для тренеров. Владивосток , 1999. 267 с.

64. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1988. 288 с.

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

66. Окипняк В. Г. Совершенствование системы подготовки баскетболистов высокой квалификации. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. під ред. Єрмакова С. С. Харків: ХХІІІ, 2003 Випуск 2. С. 7-10.

67. Оптимизация тренировочного процесса волейболистов: Методические рекомендации. Под редакцией А. Н. Касаткина, Г. Н. Максименко, М. Ю. Короп и др. Луганск, 1994. 144 с.

68. Перепелиця О. Характеристика тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації із хокею на траві. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Випуск 3. С. 283-286.

69. Платонов В. Н. Многоцикловые системы построения подготовки пловцов в течение года. Наука в олимпийском спорте. 2001. Выпуск1. С. 11-32.

70. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: «Олимпийская литература», 1997. 584 с.

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

72. Попов А. Н. Новый подход к технологии повышения тренированности высококвалифицированных гребцов. Теория и практика физической культуры. 2006. Выпуск 5. С. 32-34.

73. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. 448 с.

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

75. Портнов Ю. М. Теория и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в 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., 1995. 48 с.

76. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) : навчальний посібник [для факультетів фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III – IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня рута», 2015. С. 98-193.

77. 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.

78. Соломонко В. В., Соломонко О. В. Побудова тренувальних занять з футболу. К.: Технічний комітет Федерації футболу України, 2005. 40 с.

79. 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.

80. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. учеб. заведений. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 400 с.

81. Спортивные игры: Техника, тактика, методики обучения: Учебник для студ. высш. пед. учебн. Заведений. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 520 с.

82. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В. М. Зациорского. М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

83. Структура тренувальних навантажень і функціональний стан футболістів команд майстрів у підготовчому періоді. I Всеукраїн. Научно-практ. конференция «Актуальные вопросы подготовки футболистов». К.: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины. 2000. С. 32-33.

84. Сычѐв Б. В., Мохамед С. Исследование соревновательной деятельности защитников в футболе. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сб. ст. под ред. проф. Ермакова С. С. II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. С. 240-245.

85. Тюленьков С. Ю. Методика этапного контроля физической работоспособности футболистов. Теория и практика физ. культ. 2001. Выпуск 11. С.37.

86. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. М.: Компания Спутник +, 2002. 245 с.

87. Филин В. П. Современные методы исследований в спорте: учебное пособие / под общ. ред. В. П. Филина, В. Г. Семенова, В. Г. Алабина. Харьков : Основа, 1994. 132 с.

88. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник. М. : Советский спорт, 2010. 392 с.

89. Фураева Н. В. О факторах, определяющих структуру годичного соревновательно-тренировочного цикла в современном баскетболе //Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 5. С. 28-31.

90. Фураева Н. В. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки команд высшей квалификации по баскетболу. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 4. С. 35.

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

92. Хапко В. Е., Маслов В. Н. Совершенствование мастерства волейболистов. К.: Здоров'я, 1990. С. 16-52

93. Харабуга С. Г., Банкин В. Н., Колляс Х. Основные положения в системе подготовки спортсменов высокого класса. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. під ред. Єрмакова С. С. Харків: ХХІІІ, 2002 Випуск 2. С. 37-44.

94. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учебн. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Изд. центр „Академия”, 2001. 480 с.

95. Хоркавий Б. В. Організація контролю та аналіз змагальної діяльності футбольних команд високої кваліфікації. Практикум з футболу. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. С. 56.

96. 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.

97. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: Навчальний посібник. Дніпропетровськ: Пороги, 2002. 200 с.

98. Шамардин В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. 2001, 65 с.

99. Шестаков М. М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх. Теория и практика физической культуры. 1999. Выпуск 3. С. 12-15.

100. Шестаков М. П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования. Теория и практика физической культуры. 1998. Выпуск 3. С. 51-54.

101. Шкретій Ю. М. Управління тренувальним і змагальним навантаженням спортсменів високого класу. К. : Олімпійська література, 2005. 257 с.

102. Шкретий Ю. Основы построения микроциклов при многоразовых занятиях в течении дня. Наука в олимпийском спорте. 2001. Выпуск 1. С. 33-42.