

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

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТИБУНІВ У ВИСОТУ
НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ
МОЖЛИВОСТЕЙ».

Виконав студент-магістрант, групи FK1-M20
Спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Козловський Сергій Миколайович
Керівник: Ліщук В.В.,
доцент кафедри легкої атлетики
з методикою викладання
Рецензент: Зубаль М.В.,
кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ УПРАВЛІННЯ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ВИСОТУ....	10
1.1. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою висококваліфікованих стрибунів у висоту.....	10
1.2. Короткий історичний огляд та еволюція стрибка у висоту.....	14
1.3. Загальна характеристика стрибка у висоту.....	20
РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ ТІЛОБУДОВИ СТИБУНІВ У ВИСОТУ.....	39
2.1 Відмінності тілобудови спортсменів.....	40
2.2 Особливості тілобудови стрибунів у висоту.....	43
2.3 Прогнозування зросту.....	47
2.4 Методика формування тілобудови у стрибунів у висоту.....	51
2.5 Виправлення осанки.....	58
РОЗДІЛ 3. ВИЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО СКЛАДУ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ СТИБУНІВ У ВИСОТУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	68
3.1 Етап початкової підготовки.....	70
3.2 Етап попередньої базової підготовки.....	72
3.3 Етап спеціалізованої базової підготовки.....	74
3.4 До питання керування тренувальним процесом стрибунів у висоту різної кваліфікації.....	83
3.5 Методика тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.....	86

3.6 Стрибкові засоби зістрибування з підвищення у річному циклі

тренувань.....	95
ВИСНОВКИ.....	99
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТИБУНІВ У ВИСОТУ.....	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	102

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ШСП – швидкісно-силова підготовка

ЗВ – загальна витривалість

СВ – спеціальна витривалість

ВС – вибухова сила

ФСМ – функціональна система м'язів

ЦНС – центральна нервова система

ЧСС – частота серцевих скорочень

ПТ – пліометричне тренування

ІТ – інтегральне тренування

ЕЦС – ефект центробіжної сили

ВСТУП

Актуальність. Сьогодні поставило перед навчально-тренувальним процесом завдання – дослідити та осмислити закономірності й тенденції застосування швидкісно-силової підготовки стрибунів у висоту і на цій основі розробити і впровадити нові засоби спортивної підготовки, які б сприяли забезпеченню більш швидкого і надійного досягнення високих результатів.

Сучасна система виховання і підготовки тренування спортсменів характеризується складною побудовою тренувального процесу, який базується на виконанні гнучких (варіабельних) навантажень, застосуванні різноманітних засобів, постійно потребує наукового пошуку.

Побудова системи виховання і багаторічної підготовки спортсменів, яка створювалась науковими працями М.Г. Озоліна, Л.П. Матвєєва, В.М. Платонова, Л.В. Волкова, М.М. Булатової, В.К. Лапутіна, К.П. Сахновського, В.О. Фрюкова, Т.Ю. Круцевича та багато інших видатних учених, знайшла широке застосування у сфері фізичного виховання та спорту. І не випадково, що протягом багатьох років спортсмени України були кращими у світі в багатьох видах спорту. Зокрема українські стрибуні у висоту завжди були в числі переможців найпрестижніших міжнародних змагань і турнірів.

Але, на жаль на сьогоднішній день ці позиції у спорті – втрачені. Українські стрибуні не витримують конкуренції спортсменів інших країн світу. Вже понад 25 років наші спортсмени знаходяться в аутсайдерах передових спортивних країн світу. Виховання й підготовка стрибунів у висоту в даний час застаріла, вона підлягає переосмисленню, потребує «свіжого дихання», нових засобів і методів, тощо.

До теперішнього часу відсутня методологія, яка б дозволяла здійснити прогностичний аналіз часових етапів з метою їхньої оптимізації, розробити концепцію наукового передбачення та прогнозування успішності спортивної

підготовки стрибунів у висоту на кожному етапі, розробити модельні характеристики фізичної і технічної підготовки на конкретному етапі багаторічної підготовки.

Сучасна система підготовки стрибунів у висоту здійснюється головним чином за рахунок збільшення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень. Цей шлях не може розглядатись як оптимальний для досягнення рекордних результатів, оскільки подальше збільшення навантажень може привести до негативних наслідків (гостра та хронічна м'язова втома, психічна, перенапруження, травми та ін.). У зв'язку з цим питання швидкісно-силової підготовки стрибунів у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей у системі багаторічної спортивної підготовки набуває особливої актуальності.

Підвищення ефективної швидкісно-силової підготовки, яка сприяє розвитку «вибухової» активації м'язів, приділяли багато вітчизняних видатних тренерів В.О. Лонський., В.І. Бобровник., В.Д., Поліщук., В.І. Кіба., С.А. Донський, однак як буває, чим глибше вивчене питання, тим краще ми бачимо недоліки в його розробці і тим гостріше усвідомлюємо необхідність у радикальному перегляді ще недавно, здавалося б непорушних положень, саме така ситуація склалася в даний час у теорії і методиці спортивної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в стрибках у висоту. Якщо питання керування тренувальним навантаженням (що стосується обсягу та інтенсивності здійснюваної роботи) в стрибках у висоту розроблені та обґрунтовані відносно детально, то питання, по'язані з визначенням оптимального співвідношення засобів швидкісно-силового характеру на різних етапах багаторічної підготовки – вивченні недостатньо. Тенденція до збільшення обсягу тренувального навантаження як однією із умов росту спортивних результатів та механічне її перенесення у швидкісно-силових видах, а зокрема у стрибках у висоту неправомірне. У підготовці спортсменів зі стрибків у висоту вирішальне значення має не об'єм навантаження, а інтенсивність (якість) та вміння її застосування у тренувальному процесі.

Визначення ефективного змісту тренувального навантаження, раціонального розподілу об'єму та інтенсивності навантаження, підбір найбільш ефективних засобів та методів тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей стрибунів у висоту є досить актуальним на даному етапі. Отже, інтенсивність вдосконалення швидкісно-силових здібностей буде впливати на досягнення високих спортивних результатів у стрибках у висоту. Який саме буде цей вплив у даний час ще не достатньо з'ясовано, таким чином виникає проблема, суть якої полягає в тому, що механічне нарощування об'єму силової роботи за принципом «чим більше, тим краще», вступає у протиріччя механічного перенесення цієї тенденції у швидкісно-силові види, яким являється стрибок у висоту. Без вирішення проблеми застосування оптимального та якісного навантаження як по об'єму так і інтенсивності у розвитку та удосконалення швидкісно-силових здібностей у річному тренувальному циклі стрибунів у висоту навряд чи буде можливим. Дані концепції побудови річного тренування стрибунів у висоту вступають у протиріччя із сучасними даними про закономірність формування структури функціональної підготовленості стрибунів у висоту до об'єму та інтенсивності у тренуваннях. Застосування одноманітної роботи приводить до адаптації та стабілізації розвитку вибухової сили, тобто стрибучості. Таким чином виникає адаптаційний бар'єр, який негативно впливає на покращення спортивного результату. Пошук ефективних шляхів усунення адаптаційного бар'єру, від якого залежить покращення спортивного результату у стрибках у висоту стає все більш актуальною темою у тренувальному процесі.

Все вищевикладене вказує на необхідність подальшого удосконалення традиційної системи застосування засобів і методів швидкісно-силової підготовки, що забезпечить запобігання утворення адаптаційного бар'єру і буде сприяти в сукупності досягнення високих спортивних результатів.

Дані положення вказують на актуальність зазначеної проблеми, що й обумовило вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження – зміст тренувального процесу стрибунів у висоту.

Предмет дослідження – методика розвитку швидкісно-силової підготовки стрибунів у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Мета дослідження – охарактеризувати підвищення ефективності швидкісно-силової підготовки, оцінити оптимальну систему спортивного тренування, описати методику усунення адаптаційного бар'єру у тренуванні стрибунів у висоту.

Завдання дослідження:

- 1) Теоретично дослідити ефективність впливу швидкісно-силової підготовки на спортивний результат стрибунів у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 2) Визначити структуру застосування ударного методу тренування у розвитку швидкісно-силових здібностей стрибунів у висоту;
- 3) Розробити структуру застосування засобів і методів розвитку швидкісно-силових здібностей стрибунів у висоту;
- 4) Охарактеризувати ефективність розробленої методики у підвищенні та удосконаленні швидкісно-силової підготовки;
- 5) Розробити методичні рекомендації тренерам ДЮСШ та ШВСМ.

При визначенні шляхів дослідження поставленої мети, виходили з робочої гіпотези, в основу якої покладено припущення про те, що використання в тренуванні стрибунів у висоту швидкісно-силової підготовки дозволить ефективно досягнути зрушень у досягненні спортивного результату та вплине на тренувальний процес більш ефективно.

Методи дослідження: відповідно до мети нами був використаний метод ретроспективної інформації: вивчення документів планування, контролю літературних джерел, педагогічні спостереження і бесіди; теоретичний аналіз і синтез; оцінка показників ефективності навчально-

тренувального процесу; аналіз і обґрунтування передового досвіду, опису, узагальнення.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що в ньому подаються теоретичні положення і висновки, які розкривають методiku розвитку швидкісно-силових здібностей, суть структури підготовки стрибунів у висоту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Залежність динаміки росту спортивних результатів від змісту форм та спортивної підготовки та шляхи її реалізації. Теоретична і практична значущість дослідження визначається можливістю одержаних результатів і рекомендацій в розробці річного плану тренування для спортсменів, які спеціалізуються у стрибкових видах спорту з легкої атлетики. Практична значущість роботи визначається, поза сумнівом, і тим що в ній були дані рекомендації тренерам, знання змісту, форм і методів підготовки стрибунів у висоту.

Апробація результатів дослідження: результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 25 квітня 2021 року).

Публікації: результати дослідження дипломної роботи магістра висвітленні в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра: дипломна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку використаних джерел і подана на 108 сторінках машинного тексту.

ВИСНОВКИ

1) Переважний розвиток швидкісно-силових якостей сприяє покращенню «вибухової сили», властивій швидкісно – силовим видам спорту, зокрема стрибкам у висоту з розбігу;

2) Підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості спортсменів відбувається за рахунок широкого використання різноманітних варіантів статичного і динамічного режимів роботи м'язів, що сприяє як загальній так і спеціальній підготовленості;

3) Позитивний результат у розвитку швидкісно-силових якостей досягається застосуванням вправ силового і швидкісно-силового характеру. В той же час відмічається, що покращення цих якостей відбувається тим ефективніше, чим більше в тренувальному процесі використовується швидкісних навантажень. Найбільший ефект, особливо дають тренування з використанням зіскоків із підвищення.

4) Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей – це спресований у часі насичений відрізок тренування з чіткими завданнями й спрямованістю, доцільним раціональним обмеженим набором найбільш ефективних і адекватних засобів впливу та якістю методичних акцентів: характерний органічний взаємозв'язок тренувань і змагань, узгодженість розвитку та підтримки спортивної форми.

5) Використання зіскоків із підвищення з відштовхуванням поштовховою ногою і стрибком вперед-угору через бар'єр висотою 0,5м і вище дає високий тренувальний ефект у розвитку вибухової сили (стрибучості), а отже і досягнення високого спортивного результату зі стрибків у висоту.

6) Виявлені основні тренувальні засоби, які спрямовані на досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовки стрибунів у висоту відповідають співвідношенню основних тренувальних засобів як за переважаючою спрямованістю (спеціальна, фізична і технічна), так і за

інтенсивністю. Порушення цього співвідношення приводить до дисбалансу підготовки, тривалішому періоду вдосконалення спортивної майстерності.

7) Вирішити завдання підвищення інтенсивності та якості тренувального процесу тільки механічним нарощуванням обсягу тренувальних засобів неможливо, а використовуючи ударний метод тренування та зістрибування з підвищення на поштовхову і махову ногу дають позитивний ефект у покращенні спортивного результату.

8) Врахування індивідуальних особливостей виявлення фізичних якостей у керуванні тренувальним процесом стрибунів у висоту різної кваліфікації є найефективнішою формою підготовки спортсменів. Такий підхід дозволить визначити випереджаючі, або відстаючі ланки фізичної підготовки і технічних характеристик, розподіляти спортсменів за відповідними підгрупами для досягнення максимально доступних для їхнього генетичного потенціалу спортивних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. А.Н. Лапутин, А. Архипов, Н.А. Носко, В.И. Бобровник, И.В. Хмельницкая / Видеокомпьютерный анализ техники физических упражнений / Фізична підготовленість та здоров'я населення: Міжнар. наук, симпозиум. - Україна, Одеса, 1998. - С. 138-139.
2. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту. – К., 2006. – 39 с.
3. Ахметов Р.Ф. Групповые статистические характеристики и факторный анализ многомерной совокупности параметров спортсменов в задачах прогноза результативности // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 6. – Харків, 2004. – С. 91-104.
4. Ахметов Р.Ф. Прогноз результативности спортсменов на базе статистического факторного анализа и экспертного ранжирования полной совокупности антропометрических, технических и специализированных параметров // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 7. – Харків, 2004. – С. 38-53.
5. Ахметов Р.Ф. Сучасна система підготовки стрибунів у висоту високого класу: Навчальний посібник. – Житомир: Полісся, 2002. – 167 с.
6. Бобровник В.И. Формирование технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 18-24.
7. Бобровник В.И, Козлова Е.К. Методика совершенствования процесса формирования специальной подготовленности квалифицированных прыгунов в высоту на этапе непосредственной подготовки к основным

- соревнованиям сезона // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 2. – С. 40-48.
8. Бобровник В.И, Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: Монография. – К.: Наук. світ, 2005. – 322 с.
 9. Бобровник В.И. Биомеханическая структура соревновательной деятельности прыгунов в высоту высокой квалификации // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 10. – С. 83-96.
 10. Бобровник В.И. Контроль специальной подготовленности прыгунов в высоту высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 3-4. – С. 75-80.
 11. Бобровник В.И. Методология формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – №2. – С. 36-40.
 12. Бобровник В.И. Особенности педагогического контроля в тренировочном процессе квалифицированных прыгунов в высоту на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона // Наука в олимпийском спорте. 1999. – № 1. – С. 47-51.
 13. Бобровник В.И. Особенности функционального состояния упруговязких свойств скелетных мышц легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации // Спортивна медицина. – 2007. — №1. – С. 31-41.
 14. Бобровник В.И. Педагогический контроль в прыжках в высоту с использованием современных биомеханических методик на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона // Физ. воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч.

- трудов / Под ред. С. Ермакова - Харьков: ХХПИ, 1999. – № 11. – С. 25-31.
15. Бобровник В.И. Совершенствование системы спортивной подготовки легкоатлетов-прыгунов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С.С. Ермакова - Харків: ХДАДМ, 2003. – № 9. – С. 103-114.
16. Бобровник В.И. Теоретико-методические основы формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации // Физ. воспитание студентов творческих специальностей: Науч. монография / Под ред. проф. С.С. Ермакова - Харьков: ХГАДМ (ХХПИ), 2005. – № 6. – С. 14-21.
17. Бобровник В.И. Технология применения тренировочных средств разной преимущественной направленности в прыжках в высоту на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 11-16.
18. Бобровник В.И., Бобровник С.И., Леоненко И.Ф. Некоторые аспекты воспитания скоростно-силовых способностей на этапе спортивного совершенствования в легкоатлетических прыжках: Метод, реком. для тренеров, студентов, преподавателей ИФК. – К.: УГУФВС, 1995. – 40 с.
19. Бобровник В.И., Бобровник С.И. Анализ современной техники и методика обучения прыжкам в высоту: Методические рекомендации. – К., 1992. – 45 с.
20. Бобровник В.И., Бобровник С.И. Анализ современной техники и методика обучения прыжкам в высоту: Метод, реком. – К.: КГИФК, 1992. – 46 с.
21. Бобровник В.И., Еременко А.А., Козлова Е.К., Миленьякая С.Н. Легкая атлетика. Энциклопедия олимпийского спорта. В 5 т. / Под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2004. - Ч.3, гл. 1, раздел «Легкая атлетика». - С. 324-340.

- 22.Бобровник В.І. Аналіз індивідуальних особливостей змагальної діяльності у стрибку у висоту в чоловіків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ, 2004. – № 7. – С. 9-14.
- 23.Бобровник В.І. Аспекти формування технічної майстерності легкоатлетів- стрибунів високої кваліфікації// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Наук, монографія / За ред. проф. С.С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 9. – С. 23-26.
- 24.Бобровник В.І. Особливості формування технічної майстерності чоловіків і жінок у стрибку у висоту // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ, 2004. –№ 1. – С. 257-264.
- 25.Бобровник В.І. Формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у чотирирічному олімпійському циклі // Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ, 2004. – М 4. – С. 24-31.
- 26.Бобровник В.І., Єременко О.А., Козлова О.К., Миленька С.М. Легка атлетика // Енциклопедія олімпійського спорту України / За ред. В.М. Платонова. – К.: Олімпійська література, 2005. – Ч.3, розділ 1. – С. 310-324.
- 27.Бобровник В.І., Козлова Е.К., Аурутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., и др. Легкоатлетические прыжки в кн. Легкая атлетика. – Киев: Логос, 2017. – С. 405-552.
- 28.Бобровник В.И., Совенко С.П., Колот А.В., редакторы. Легкая атлетика. // Бобровник В.И., Козлова Е.К., Легкоатлетические прыжки – Киев: Логос, 2017. – с. 405–552.
- 29.Бобровник В.І., Козлова О.К. Основні засоби формування технічної майстерності спортсменів високої кваліфікації (на прикладі

- легкоатлетичних стрибків): Єрмаков С.С., редактор. Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. – № 3. – Харків, 2008. – с. 21–24.
30. Бобровник В.И. Методологическая последовательность формирования основных компонентов биомеханической структуры соревновательной деятельности в легкоатлетических прыжках // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Наук, монографія / За ред. проф. С.С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 21. – С. 88-93.
31. Бобровник В.І. Формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у чотирирічному олімпійському циклі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 4. – С. 24-31.
32. Брукс К. Классификация двигательных качеств. Легкоатлетический вестник ИААФ. 2013–№ 3-4. – С.135-142.
33. Бубка С. Н. Развитие вольовых качеств спортсмена в зависимости від структуры і змісту рухової активності / Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 1. – С. 57-65.
34. Бубка С. Н. Развитие рухових здібностей людини / Донецьк: Апекс, 2002. – 302 с.
35. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дисс докт. пед. наук. – К., 1996. – 50 с.
36. Булатова М.М. Теретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации // Наука в олимпийском спорте: Специальный выпуск. – 1999. – С. 33-50.
37. В.И. Бобровник, Е.К. Козлова, А.В. Колот, И.В. Хмельницкая/ Особенности биомеханической структуры соревновательной

- деятельности в прыжке в высоту у мужчин / Наука в олимпийском спорте. – 2004 – № 2. – С. 123-128.
38. Волков Л.В. Виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1980. – 103 с.
39. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. – К.: Вища школа, 1993. – 154 с.
40. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература. – 2002. – 293 с.
41. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
42. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Прыжки в высоту. – К.: Здоров'я, 1985. – 143 с.
43. Крашенинников Р.В. Управление тренировочным процессом прыгунов в высоту различной квалификации на основе учета индивидуальных особенностей проявления физических качеств: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – К., 1984. – 23 с.
44. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
45. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: Автореф. дис. докт. наук з фізичного виховання і спорту. – К., 2000. – 43 с.
46. Кряжев В.Д., Стрижак А.П., Бобровник В.И. Биомеханический анализ техники прыжка в высоту у сильнейших спортсменов мира // Легкая атлетика. – 1989. – № 9. – С. 7-8.
47. Купоросов Б. Философия взрывной силы. Некоторые аспекты подготовки прыгунов в высоту // Легкая атлетика. – 1996. – № 6. – С. 14-16.
48. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту - высокие технологии. - К.: Знання, 1999. - 166 с.

- 49.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров. – Киев: Олимпийская лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
- 50.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимп. лит., 2015. – 680 с.
- 51.Рибковський А. Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини / Донецьк: ДонГУ, 2003. – 436 с.
- 52.Рибковський А.Г., Терещенко В.І. Управління у спортивно-педагогічних системах: монографія / Ірпінь: Національна академія ДПС України, 2006. – 284 с.
- 53.Рибковський А. Г., Терещенко В.І. Функція мотивації в управлінні спортивним тренуванням / Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 2. – С. 206-210.
- 54.Терещенко В. І., Луценко Р.Л. Методичні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки легкоатлета: навч. посіб. / К.: МП «Леся», 2003. – 248 с.
- 55.Шиян Б. М., Папуша С.Н. Теорія фізичного виховання / Тернопіль: Збруч, 2000. – 184 с.