

Плани практичних занять.

Тема 1. Загальна теорія підготовки спортсменів як наукова та навчальна дисципліна.

1. Загальна характеристика структури і змісту загальної теорії підготовки спортсменів.
2. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві.
3. Основні терміни дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”.
4. Методи наукових досліджень у спорті.

Контрольні питання:

- 1) *Охарактеризуйте загальну характеристику структури і змісту загальної теорії підготовки спортсменів?*
- 2) *В чому сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві?*
- 3) *Які ви знаєте основні терміни дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”?*
- 4) *Які ви знаєте методи наукових досліджень в спорті?*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
2. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. — М.: ФиС, 1982. — Глава 3—4.
4. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М.: ФиС, 1986. — 108 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 2. Змагальна діяльність в спорті.

1. Види спортивних змагань.
2. Регламентація і способи проведення змагань.
3. Визначення результату в змаганнях.
4. Структура змагальної діяльності.

Контрольні питання:

- 1) *Які ви знаєте види спортивних змагань?*
- 2) *В чому сутність регламентації та які способи проведення занять ви знаєте?*
- 3) *Наведіть приклади визначення результату в змаганнях.*
- 4) *Розкрийте та проаналізуйте структуру змагальної діяльності?*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
2. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. — М.: ФиС, 1982. — Глава 3—4.
4. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М.: ФиС, 1986. — 108 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 3. Система підготовки спортсменів.

- 1.Формування і загальна характеристика підготовки спортсменів.
- 2.Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки.

Контрольні питання:

- 1) *Які ви знаєте загальні характеристики формування підготовки спортсменів в різних видах спорту?*
- 2) *Розкрийте та проаналізуйте основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки ?*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
2. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. — М.: ФиС, 1982. — Глава 3—4.
4. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М.: ФиС, 1986. — 108 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 4. Основні поняття і напрямки удосконалення спортивного тренування.

1. Спортивне тренування в системі спортивної підготовки.
2. Удосконалювання системи спортивного тренування.
3. Керування в спортивному тренуванні.
4. Моделювання в спортивному тренуванні.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте сутність спортивного тренування та його значення в системі спортивної підготовки?*
- 2) *В чому сутність удосконалювання системи спортивного тренування?*
- 3) *Наведіть приклади систем керування в спортивному тренуванні.*
- 4) *Розкрийте та проаналізуйте структуру моделювання в спортивному тренуванні?*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 5. Основи методики відбору у спорті.

1. Спортивна обдарованість.
2. Критерії відбору в спорті.
3. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст.
4. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте сутність спортивного тренування та його значення в системі спортивної підготовки обдарованих дітей?*
- 2) *В чому сутність відбору в системі спортивного тренування?*
- 3) *Розкрийте та охарактеризуйте сутність спортивної орієнтації.*
- 4) *Розкрийте та проаналізуйте структуру індивідуального відбору в спортивному тренуванні?*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 6. Засоби і методи спортивної підготовки.

1. Мета і завдання спортивної підготовки.
2. Засоби спортивної підготовки.
3. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивної підготовки.
4. Методи спортивної підготовки.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте сутність спортивного тренування та його значення в системі спортивної підготовки обдарованих дітей?*
- 2) *В чому сутність засобів підготовки в системі спортивного тренування?*
- 3) *Назвіть основні та допоміжні засоби спортивної підготовки.*
- 3) *Розкрийте та охарактеризуйте сутність навантажень та відпочинку як компонентів спортивної підготовки.*
- 4) *Розкрийте та проаналізуйте основні методи спортивної підготовки?*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 7. Принципи підготовки спортсменів та напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

1. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів.
2. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.
3. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів.
4. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
5. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте сутність принципів та основних методичних положень підготовки спортсменів.*
- 2) *В чому сутність принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень?*
- 3) *В чому сутність принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів?*
- 3) *Розкрийте та охарактеризуйте принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.*
- 4) *Розкрийте та проаналізуйте Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 8. Планування тренувальних навантажень в залежності від рівня підготовленості спортсмена.

1. Різновиди планування тренувальної та змагальної діяльності.
2. Структура системи планування в спорті.
3. Основні закономірності планування.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте особливості різновидів планування тренувальної та змагальної діяльності.*
- 2) *Яка структура системи планування в спорті, її особливості та закономірності?*
- 3) *Розкрийте та проаналізуйте основні закономірності планування.*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 9. Контроль за рівнем підготовленості в залежності від виду спорту.

1. Загальна характеристика контролю тренувальної та змагальної діяльності.
2. Медико-біологічний контроль.
3. Педагогічний контроль.
4. Психологічний контроль.
5. Комплексний контроль.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте загальну характеристику параметрів та видів контролю тренувальної та змагальної діяльності.*
- 2) *В чому сутність медико-біологічного контролю?*
- 3) *В чому сутність педагогічного контролю?*
- 3) *Розкрийте та охарактеризуйте психологічний контроль.*
- 4) *Розкрийте та проаналізуйте комплексний контроль тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 10. Вплив різних навантажень на організм спортсмена.

1. Характеристики навантажень, що застосовуються у спорті.
2. Компоненти навантаження, їх вплив на формування реакцій адаптації.
3. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
4. Дія навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації підготовленості.
5. Реакція організму спортсмена на навантаження змагань.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте загальну характеристику та різновиди фізичних навантажень, які використовуються під час тренувального процесу.*
- 2) *Назвіть та дайте характеристику основним компонентам фізичного навантаження.*
- 3) *В чому сутність специфічності реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження?*
- 3) *Розкрийте та охарактеризуйте дію навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації підготовленості.*
- 4) *В чому буде проявлятися реакція організму спортсмена на навантаження різної величини?*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 11. Моделювання та прогнозування в обраному виді спорту.

1. Загальні положення. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі.
2. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних особливостей спортсмена.
3. Методи прогнозування.
4. Коротко- і середньострокове прогнозування.
5. Довго- і наддовгострокове прогнозування.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте загальні положення. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфо-функціональні моделі.*
- 2) *Назвіть та дайте характеристику основним компонентам моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних особливостей спортсмена.*
- 3) *Розкрийте та охарактеризуйте методи прогнозування.*
- 4) *В чому буде проявлятися різниця між коротко- і середньостроковим прогнозуванням ?*
- 5) *В чому буде проявлятися різниця між довго- і наддовгостроковим прогнозуванням ?*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 12. Технічна і тактична підготовка спортсменів.

1. Спортивна техніка як система рухів.
2. Характеристика спортивної техніки.
3. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.
4. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
5. Основні методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
6. Контроль технічної підготовленості спортсменів.
7. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.
8. Умови, що визначають вибір тактики.
9. Методика тактичної підготовки спортсменів.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте загальні положення спортивної техніки як системи рухів.*
- 2) *Назвіть та дайте характеристику основним компонентам спортивної техніки.*
- 3) *Розкрийте та охарактеризуйте етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.*
- 4) *В чому будуть проявлятися основні методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації?*
- 5) *В чому буде проявлятися методика тактичної підготовки спортсменів?*
- 6) *Назвіть та дайте характеристику меті, завданням та змісту тактичної підготовки.*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 13. Психічна підготовка спортсменів.

1. Мета, завдання та зміст психічної підготовки.
2. Методика психічної підготовки спортсменів.
3. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
4. Контроль психічної підготовки спортсменів.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте загальні положення психологічної підготовки спортсменів.*
- 2) *Назвіть та дайте характеристику основним компонентам психологічної підготовки.*
- 3) *Розкрийте та охарактеризуйте етапи і стадії психологічної підготовки спортсменів.*
- 4) *В чому будуть проявлятися основні методики вдосконалення психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації?*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 14. Змагальна діяльність у спорті.

1. Види спортивних змагань.
2. Регламентация і способи проведення змагань.
3. Визначення результату в змаганнях.
4. Структура змагальної діяльності.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте загальні положення про спортивні змагання.*
- 2) *Назвіть та дайте характеристику основним класифікаціям спортивних змагань.*
- 3) *Розкрийте та охарактеризуйте етапи і стадії проведення спортивних змагань.*
- 4) *В чому будуть проявлятися основні визначення результату в змаганнях?*
- 5) *Назвіть та дайте характеристику структурі змагальної діяльності.*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 15. Побудова тренувальних занять: мікро, мезо та макроциклів.

1. Структура і зміст тренувального заняття.
2. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.
3. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
4. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями тренувальних мікроциклів.
5. Поєднання мікроциклів у мезоцикли.
6. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклів.
7. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте загальні положення структури та змісту тренувального заняття.*
- 2) *Назвіть та дайте характеристику основним типам тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.*
- 3) *Назвіть та дайте характеристику основним типам мікроциклів.*
- 4) *Назвіть та дайте характеристику основним типам мезоциклів?*
- 5) *Назвіть та дайте характеристику основним типам макроциклів*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.

Тема 16. Багаторічне планування підготовки спортсменів.

1. Загальна структура багаторічного тренування й фактори її визначання.
2. Побудова тренувань на різних етапах багаторічної підготовки.
3. Основні напрямки інтенсифікації тренувального процесу в багаторічному тренуванні.
4. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного тренування.

Контрольні питання:

- 1) *Розкрийте загальну структуру багаторічного тренування й фактори її визначання.*
- 2) *Назвіть та дайте характеристику основним етапам багатолітньої підготовки.*
- 3) *Назвіть та дайте характеристику основним напрямки інтенсифікації тренувального процесу в багаторічному тренуванні.*
- 4) *Назвіть та дайте характеристику основам динаміки навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного тренування.*

Рекомендована література:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — Главы 1—2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1964. — 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 251 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.