

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра спорту

ПРОГРАМА ПІДСУМКОВОЇ АТЕСТАЦІЇ

на 2020-2021 навчальний рік

Форма навчання: денна

Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізична культура і спорт
Назва екзамену: Атестаційний екзамен

СХВАЛЕНО

науково-методичною радою
факультету
фізичної культури та спорту

протокол № 9 від 26.04.2021р

 О.О. Цвях

Розробник програми: Славітяк Олег Станіславович, доктор філософії в галузі освіти,

доцент _____

Затверджено на засіданні кафедри спорту

Протокол від « 20 » квітня 2021 року № _9_

Завідувач кафедри спорту _____ (Славітяк О. С.)

« 20 » квітня 2021 р.

Програма підсумкової атестації на 2020-2021 навчальний рік для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Укл. О.С. Славітяк. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2021. – 16 с.

ЗМІСТ

	Загальні вимоги до складання підсумкової атестації	4
1.	Програма складання підсумкової атестації з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту»	4
1.1.	Питання до складання підсумкової атестації з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту»	11
1.2.	Рекомендована література до складання підсумкової атестації з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту»	14

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО СКЛАДАННЯ ПІДСУМКОВОЇ АТЕСТАЦІЇ

Тренер-викладач зі спорту має бути розвинутою, освіченою та інтелекгентною людиною, яка може кваліфіковано здійснювати виховну, фізкультурно-оздоровчу та навчально-тренувальну роботу з різним контингентом населення, а також сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню життєво необхідних навичок, розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підготовці кваліфікованих спортсменів та команд.

Підсумкова атестація на факультеті фізичного виховання та спорту покликана виявити рівень знань та вмінь з циклу фундаментальних і професійно-орієнтованих дисциплін: психолого-педагогічних та спеціальних, що відповідають освітньо-кваліфікаційній характеристиці бакалавра згідно стандарту вищої освіти, затвердженого Міністерством освіти і науки України.

При складанні атестаційного екзамену студент повинен дати кваліфіковану змістовну відповідь на три питання з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту». Показати знання з теоретичних основ обраного виду спорту, техніка вправ обраного виду, методика навчання вправам обраного виду спорту з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп; правила змагань з обраного виду спорту та їх організації. Відповідь доповнюється прикладами практичного використання тих чи інших видів і методів діяльності тренера-викладача (методичними розробками комплексів фізичних вправ, планами-конспектами тренувальних занять, методикою спортивного тренування, та ін.).

1. ПРОГРАМА

з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту»

Пояснювальна записка

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні основи обраного виду спорту, техніка вправ обраного виду, методика навчання вправам обраного виду спорту з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп; правила змагань з обраного виду спорту та їх організація.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія людини, фізіологія людини, біомеханіка; теорія та методика фізичного виховання, основи спортивної підготовки, педагогіка, психологія; підвищення спортивної майстерності.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни:

1.1. *Мета* – вивчення дисципліни: формування у студентів науково-практичних знань, базованих на розумінні загальних та спеціальних відомостей про навчально-тренувальний процес силового фітнесу, його вплив на процеси, що відбуваються в організмі людини (при різних показниках фізичного навантаження), з наступними використанням цих

знання для теоретичного і практичного впровадження в системі фізичного виховання та спорту.

1.2. Завдання курсу:

- ознайомити з основами теорії та методик силового фітнесу, яка є однією із основних прикладних дисциплін в теорії та методиці фізичного виховання;
- ознайомити з основами методики навчання техніки фізичних вправ;
- ознайомити та озброїти майбутнього спеціаліста знаннями основних положень теорії та методики силового фітнесу;
- ознайомити з основними принципами оздоровчого фітнесу, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів;
- визначити фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;
- визначити уяву про структуру тренувального процесу з оздоровчого фітнесу спортсменів різних вікових і вагових категорій;
- визначити та вміти вірно підбирати методи, засоби принципи в тренувальному процесі;

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.

Сучасні атлетичні (тренажерні) зали насичені великою кількістю спеціального обладнання, що підвищує рівень небезпеки для тих, хто займається. Тому дуже важливо, щоб ті, хто займаються силовим фітнесом, особливо початківці, були ознайомлені з правилами поведінки в атлетичному залі, з загальними принципами підбору навантаження, дотримувалися техніки безпеки, вміли правильно використовувати спеціальний інвентар і екіпірування.

Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.

Останнім часом усе більшої популярності серед молоді набувають заняття з силового фітнесу. Силовий фітнес – це система фізичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних завдань силової підготовки, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ.

Силовий фітнес зміцнює здоров'я, позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.). Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбавитися від зайвих жирових відкладень або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло м'язистим і красивим.

Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту.

Основний набір інвентарю та обладнання для занять фізичними вправами силової спрямованості виглядає досить невибагливим. Для цього цілком достатньо мати штангу з набором дисків, розбірні гантелі, стійки для присідання або силову раму та лавку, в якій передбачено механізм регулювання нахилу. Здавалося б, що такий зал можна досить успішно обладнати в домашніх умовах. Але поруч із такою доступністю і автономією мають місце й негативні аспекти. Слід пам'ятати, що особливо небажаними самостійні заняття є для дітей і підлітків. Без досвідченого тренера і партнерів молоді атлети припускаються методичних та технічних помилок, які призводять до спортивних захворювань і травм. Тому все ж таки, як показує багаторічна практика, найбільших успіхів можна досягти саме в залах громадського користування.

Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.

Фізичний розвиток дітей та підлітків які займаються силовим фітнесом характеризують соматометричні величини (довжина, маса тіла, окружність грудної клітини), фізіометричні (ЖЄЛ, показники динамометрії кисті і станової сили) та соматоскопічні (особливості розвитку кістково-м'язової системи, ступінь та характер жировідкладень, статевий розвиток, статура, постава). Фізичний розвиток дітей та підлітків визначають методом індексів, методом антропометричних стандартів, рівнянням регресії.

Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.

Вправи з обтяженням масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів на початковому етапі їх силової підготовки.

Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.

Вправи з обтяженням масою предметів дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Велика

різноманітність вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей.

Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.

Вправи на тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу та вибірково впливати на розвиток певної силової здібності. Застосування тренажерів підвищує емоційне тло занять.

Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.

Вправи з комбінованим обтяженням. Дана група засобів дозволяє досягти варіативності впливу і цим підвищити емоційність та підвищити ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

Тема 9. Основні методи побудови занять силової спрямованості.

Основу методики занять силового фітнесу складає силове тренування. З цієї позиції слід виділити декілька загальних закономірностей його проведення: Основними показниками м'язової сили є: об'єм і маса м'язів, швидкість їх скорочення і тривалість зусилля, що визначає форми силового прояву (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість);

Тема 10. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.

Принципи – це деякі положення тої чи іншої ступені спільності, розробленні теоретично та перевірені на практиці, вони відображають різні сторони тренувального процесу. Принципи можуть стосуватися організації тренування, відновлення, окремих вправ, їх дозування, технічне виконання.

До ефективних методичних засобів тренування належать наступні принципи:

- принцип прогресування;
- принцип постійності;
- принцип м'язового стресу;
- принцип пріоритету, та ін.

Тема 11. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.

Головним завданням силового фітнесу є підбір особливостей компонентів тренувальної роботи, до якої входять (обсяг, інтенсивність роботи, характер вправи, темп виконання вправи, кількість повторень, вага обтяження, частота тренувальних занять, тривалість одного заняття, тривалість і характер відпочинку та ін.) Залежно від цих чинників здійснюється побудова тренувального процесу тих, хто займається. Зміною

будь-якого компонента тренувальної роботи можна регулювати спрямованість тренувального заняття.

Тема 12. Типи будови тіла.

Сучасні тренери та дослідники добре розуміють важливість урахування типів будови тіла в побудові тренувального процесу спортсменів. Відповідні розміри склад та будова тіла мають велике значення для досягнення успіхів майже у всіх спортивних дисциплінах.

Будова тіла належить до морфологічних показників, котрі характеризують форму та структуру тіла спортсмена. Більшість наукових систем класифікації будови тіла людини виділяють три основні компоненти: мускулатуру, лінійність та повноту. Будова тіла кожного спортсмена являє собою сполучення цих трьох компонентів.

Тема 13. Тренування жінок та особливості побудови програми.

Фізична культура позитивно впливає на функціональний стан жінок, сприяє їх підготовці до материнства. Встановлено, що у жінок, які займаються спортом, вагітність і пологи проходять легше. Спортсменки народжують дітей, зріст і маса тіла яких вище середніх показників, що дуже важливо, їх діти володіють більшою стійкістю до несприятливих умов зовнішнього середовища, в тому числі до інфекційних захворювань, пред'являють підвищені вимоги до жіночого організму. У значній мірі виявлені позитивні або негативні реакції на фізичне навантаження, залежить від анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму.

Тема 14. Тренування м'язів рук та передпліччя .

Підйом штанги на біцепс:

Підйом штанги на біцепс стоячи стимулює весь біцепс від верху до низу до того ж дозволяє працювати з більшою вагою. Це сама базова вправа для біцепса;

Молот:

Дана вправа вибірково переносить навантаження на плечові м'язи, які знаходяться під біцепсом. Вона не великі, проте на пізніх етапах тренінгу їм варто приділити увагу;

Підйом гантелей на біцепс на похилій лаві:

Ця вправа дозволяє тренувати біцепс із розтягнутого положення, що вкрай важливо, оскільки стимуляція біцепса за рахунок цього сильно збільшується. Якщо виконувати рух із супінацією (поворотом зап'ястя), воно спочатку акцентує плечовий м'яз (коли Ви починаєте рух з нейтральним

хвatom), а потім переносить робочий акцент на біцепс (коли Ви розвертаєте кисть долонею догори по ходу руху).

Тема 15. Тренування м'язів плеча.

Жим гантелей:

Жим гантелей є основною розвиваючою вправою для передньої і бічної частин дельтовидних м'язів. Виконується сидячи або стоячи. Атлетичний пояс – обов'язковий;

Розведення гантелей в сторони:

Одне з основних вправ для розвитку бічних дельт. Виконується сидячи і стоячи. Бажано наявність атлетичної пояса.

Тяга до підборіддя:

Вузький хват в дещо більшою мірою завантажує передню дельту, відповідно більш широкий хват в дещо більшою мірою акцентує бічні дельти.

Тема 16. Тренування м'язів спини.

Станова тяга:

Базова вправа. Рекомендується для виконання новачкам зі слабким розвитком ніг. Для її виконання ноги поставлені вузько і зігнуті в колінах. Штанга піднімається від підлоги. Тут описаний класичний спосіб виконання станової тяги.

Підтягування:

Базовий прийом. Його варіації досягаються за рахунок зміни ширини хвата. Але оптимальним за результативністю вважається хват на рівні ширини плечей.

Гіперекстензії:

При її виконанні ризик отримати травму хребта мінімальний.

Рекомендовано для новачків і для людей з відсталою спиною. Для його виконання треба лягти на тренажер животом вниз, а п'яти розташувати під спеціальний валик. Схиляємо тулуб вниз до максимальної точки, зафіксуємо в такому положенні на декілька секунд, а потім повертаємо тіло у вихідне положення.

Тема 17. Тренування грудних м'язів.

Жим штанги лежачи:

Виконується: 1 - Лежачи на лаві, зі штангою прямим середнім хватом; 2 – на вдих повільно опустити штангу так, щоб гриф торкнувся груді; 3 – на видих підняти штангу вертикально до верху, повністю випрямити руки у ліктьовому суглобі.

Жим гантель лежачи:

Виконується: 1 - Лежачи на лаві, із гантелями прямим хватом; 2 – на вдих повільно опустити гантелі на рівень грудних м'язів; 3 – на видих підняти гантелі вертикально до верху, повністю випрямити руки у ліктьовому суглобі.

Жим «Кросовера»:

Виконується: 1 – стоячи в нахилі тулуба, взявши ручки тренажеру; 2 – на вдих повільно відвести рукоятки тренажеру назад зігнувши руки в ліктьовому суглобі; 3 – на видих повернути рукоятки кросоверу до вихідного положення.

Тема 18. Тренування м'язів живота.

Класичні зворотні скручування:

З огляду на механіку роботи м'язи, основними вправами для її опрацювання є різні скручування і підтягування ніг до себе. Очевидно, що пряма м'яз живота також задіяна у всіх вправах, що мають на увазі рух торса. Важливо відзначити, що ця м'язова група не має фізичного поділу на верхню і нижню частини, проте різні вправи по різному впливають на ці сегменти. Крім цього, рівень залучення в чому залежить від техніки виконання.

Тема 19. Тренування чотирьохголового м'язу стегна.

Присідання:

Базова вправа, яка є однією з найбільш оптимальних не тільки для зміцнення м'язів, але і для набору м'язової маси та як силове. Присідання чудово розвивають чотирьохголовий м'яз стегна (квадріцепси), а також ряд інших м'язів: сідничні, камбалоподібні, привідні м'язи.

Жим ногами:

Багатосуглобна вправа, яка виконується на спеціальному тренажері та призначається для зміцнення м'язів стегна та сідниць. Особливість цього типу вправ у тому, що все навантаження приходить саме на ноги, а хребет та попереk практично не беруть участі у вправі.

Розгинання ніг в тренажері:

Вправа на згинання та розгинання ніг задіє передні та задні м'язи стегон, дозволяючи зосередити навантаження виключно на тих групах м'язів, над якими потрібно працювати.

Тема 20. Тренування двохголового м'язу стегна.

Тяга на рівних ногах:

В положенні стоячи тримайте обидві гантелі перед стегнами. Утримуючи спину рівною, повільно опускайте гантелі, нахиляючись вперед,

поки не відчуєте натягування біцепса стегна. Не округляйте нижню частину спини (поперек), голову тримайте піднятою. Піднімайтеся разом з гантелями до стартового положення, напружуючи сідниці, спину і біцепс стегна.

Тема 21. Тренування великого сідничного м'язу.

Присідання:

Базова вправа, яка є однією з найбільш оптимальних не тільки для зміцнення м'язів, але і для набору м'язової маси та як силове. Присідання чудово розвивають чотирьохголовий м'яз стегна (квадріцепси), а також ряд інших м'язів: сідничні, камбалоподібні, привідні м'язи.

Тяга на рівних ногах:

В положенні стоячи тримайте обидві гантелі перед стегнами. Утримуючи спину рівною, повільно опускайте гантелі, нахилившись вперед, поки не відчуєте натягування біцепса стегна. Не округляйте нижню частину спини (поперек), голову тримайте піднятою. Піднімайтеся разом з гантелями до стартового положення, напружуючи сідниці, спину і біцепс стегна.

Тема 22. Тренування м'язів гомілки.

Підйоми на носки стоячи:

Підйоми на носки, стоячи включають в роботу як литковий, так і камбаловидний м'язи. Ви можете виконувати цю вправу, не тільки в спортивному залі, а й у будь-якому іншому місці, де є сходинки та вага обтяження.

1.1. Питання до складання підсумкової атестації з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту»

1. Характеристика загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.
2. Перспективи розвитку техніки обраного виду спорту.
3. Структурна характеристика фізичної якості в ОВС і визначення її видів і різновидів.
4. Навчально-тренувальні заняття як основна організаційна форма спортивної підготовки.
5. Загальна фізична підготовка: мета, завдання, характеристика засобів і методів.
6. Структурна характеристика фізичної якості витривалість в ОВС і визначення її видів і різновидів. Вікова динаміка та методика їх розвитку.
7. Засоби фізичної підготовки спортсменів: принципи добору і класифікація.
8. Характеристика поняття «спорт», його функції.
9. Адаптація як поєднання закономірностей протікання процесів втоми і відновлення.
10. Загальні основи організації і проведення змагань.

11. Спортивне тренування як педагогічний процес: завдання та основні функції.
12. Загальні основи організації і проведення змагань.
13. Принцип поступовості в спортивному тренуванні; значення; шляхи реалізації.
14. Національні та міжнародні змагання з обраного виду спорту.
15. Історія розвитку обраного виду спорту.
16. Охарактеризуйте поняття «фітнес». Види фітнесу, їх характеристика.
17. Охарактеризуйте види контролю за інтенсивністю навантаження на заняттях з фітнесу.
18. Охарактеризуйте фітнес-програми силового спрямування.
19. Охарактеризуйте особливості використання тренажерних пристроїв в оздоровчому та силовому фітнесі. Порівняйте їх.
20. Назвіть вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять з фітнесу.
21. Складіть та проаналізуйте програму для розвитку силових здібностей у силовому фітнесі.
22. Складіть та проаналізуйте програму для збільшення м'язового об'єму у силовому фітнесі.
23. Складіть та проаналізуйте програму для зниження жирового прошарку та ваги власного тіла на заняттях з силового фітнесу.
24. Принципи інтенсифікатори у силовому фітнесі, їх завдання та мета.
25. Типи будови тіла, їх різновиди та урахування у процесі побудови циклу тренувального процесу.
26. Тренування жінок у силовому фітнесі. Особливості тренувального процесу.
27. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.
28. Вплив занять з обтяженнями на організм людини.
29. Обладнання місць для занять з фітнесу та інвентар.
30. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.
31. Розвиток силових здібностей засобами силового фітнесу. Перелічити різновиди вправ.
32. Основні фактори приросту силових здібностей. Дайте визначення на поняття міжм'язова та внутрішньом'язова координація.
33. Охарактеризуйте типи м'язових волокон в залежності від рухової активності.
34. Основи харчування в період занять силовим фітнесом.
35. Спортивне харчування у раціоні спортсмена.
36. Вплив анаболічних стероїдів на організм спортсмена.
37. Основні завдання, що вирішуються у процесі підготовки спортсменів.
38. Структура багаторічної спортивної підготовки та фактори, що її визначають.
39. Основні сторони спортивної підготовки.

40. Засоби спортивної підготовки.
41. Організація та проведення змагань.
42. Характеристики навантажень, що використовуються у спорті.
43. Компоненти навантаження та їх вплив на формування адаптації організму.
44. Методи спортивної підготовки. Методи, спрямовані на освоєння техніки рухів.
45. Змагання як засіб удосконалення спортивної майстерності.
46. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини й спрямованості.
47. Методи, спрямовані на розвиток рухових здібностей.
48. Етапи багаторічного спортивного вдосконалення.
49. Олімпійський цикл в підготовці спортсменів: завдання, зміст.
50. Види витривалості, їх розвиток.
51. Компоненти тренувального навантаження при розвитку фізичних якостей.
52. Визначення результатів у змаганнях.
53. Формування адаптації залежно від спортивної спеціалізації та статі спортсменів.
54. Спортивно-технічна підготовка спортсменів.
55. Загальні основи побудови розминки, її структура та зміст.
56. Формування мотивації до занять спортом.
57. Типи мікроциклів, їх структура (втягувальні, ударні, відновлювальні, підвідні, змагальні).
58. Психічна підготовка спортсменів.
59. Загальна фізична підготовка спортсмена.
60. Орієнтація та відбір в обраному виді спорту.
61. Фізіологічні основи м'язової сили. Фізіологічні особливості м'язів.
62. Особливості впливу тренувальних навантажень на організм жінки.
63. Основи керування в системі підготовки спортсменів (етапне, поточне, оперативне).
64. Специфічні принципи спортивної підготовки, їх зв'язок із загальнодидактичними принципами.
65. Використання тренажерів у тренувальних програмах.
66. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
67. Характеристика систем енергозбереження м'язової діяльності.
68. Алактатна система енергозабезпечення.
69. Лактатна система енергозабезпечення спортсменів.
70. Характеристика засобів відновлення та стимулювання працездатності (педагогічні, психологічні, медико-біологічні, гігієнічні, фізичні).
71. Аеробна система енергозабезпечення.
72. Спортивна спеціалізація та структура м'язової тканини.

73. Відновлення та стимулювання працездатності у процесі підготовки спортсменів високого класу.
74. Принцип безперервності тренувального процесу.

1.2. Рекомендована література до складання підсумкової атестації з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту»

Базова:

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2017. – 442 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
4. Славитяк О. С. Характер изменения параметров нагрузки в бодибилдинге на этапе специализированно-базовой подготовки в зависимости от особенностей режимов тренировки / О. С. Славитяк // Наука и спорт: современные тенденции. Казань: ПИК “Ирен–Пресс“, 2016. – № 4 (Том 5). – С.90-95
5. Славитяк О. С. Проблема поиска безопасных и эффективных методов снижения травматизма в бодибилдинге на этапе специализированной базовой подготовки / О. С. Славитяк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2016. – № 6. – С. 63-68
6. Славитяк О. С. Особенности изменений показателей биоимпедансометрии у бодибилдеров в условиях вариативного применения тренерского принципа «предварительного утомления» / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, В. Г. Олешко // Евразийский союз ученых (ЕСУ) – №3 (12) Москва. 2015 – С. 147-150.
7. Славитяк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодибіlderів на етапі початкової підготовки / О. С. Славитяк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск №102, том 2. Серія «Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт», 2018 – С. 259-262.
8. Славитяк О. С. Особенности влияния различных режимов тренировки на динамику силовых показателей бодибилдеров на этапе специализированно-базовой подготовки / О. С. Славитяк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2015. - №2. – С. 64-69.
9. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (100). – С. 123–130.

10. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.
11. Тихорский А. Эффективность методики тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров мезоморфного типа телосложения в соревновательном периоде / А Тихорский // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – №5(55). – С. 83-88.
12. Тихорський О. А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду / О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113.

Допоміжна:

1. Бекас, Ольга О. Judo. Фізична підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. / О.О. Бекас, Ю. Г. Паламарчук ; М-во освіти і науки України, Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. — Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. — 151 с. : табл. — Бібліогр.: с. 121- 129.
2. Вейнберг, Роберт С. Психологія спорту : [підручник] / Вейнберг Р. С., Гоулд Д. ; [наук. ред. Г. Ложкін]. — К. : Олімп. літ., 2014. — 334, [1] с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 318–335.
3. Воробйов, Михайло Іванович. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. — Київ : Олімп. літ., 2014. — 190, [1] с. : табл. — Бібліогр.: с. 190.
4. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури : навч. посіб. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка ; [уклад.: Ю. О. Маркітантов, В. Ю. Маркітантова]. — Вид. 2-ге допов. — Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. — 71 с. — Бібліогр.: с. 70.
5. Кутек, Тамара Борисівна. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках / Т. Б. Кутек ; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. — Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. — 279 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 237-263
6. Олешко, Валентин Григорович. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту / В. Г. Олешко. — Київ. : Центр учб. л-ри, 2013. — 251 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 224-251.
7. Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін ; М-во освіти і науки України, Запоріж. нац. техн. ун-т. — Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. — 148 с. — Бібліогр.: с. 141–143.
8. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. Б. Доббинс; – М. : Эксмо, 2016. - 824 с.

9. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 2012. – 288 с.
10. Яковлів, Володимир Леонтійович. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. — 271 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 262-268.

Інформаційні ресурси:

1. <http://tvoytrener.com>
2. <http://tst.sportedu.ru>
3. <http://bmsi.ru>