

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії спорту і фізичної культури

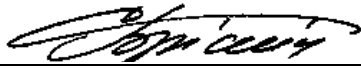
**Пітин М. П.**

**ВСЕУКРАЇНСЬКІ ТА МІЖНАРОДНІ ЗМАГАННЯ ЮНИХ  
СПОРТСМЕНІВ. ЮНАЦЬКІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„Теорія і методика юнацького спорту”**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри теорії спорту і фізичної культури  
протокол № 1

Зав.каф.  Ю.Бріскін.

## **1. Місце змагань в системі підготовки юних спортсменів**

Змагання мають виключно важливе значення для всіх спортсменів. Без участі в них немає спорту, немає виховання спортсмена. Змагання є кульмінацією тренувального процесу, не лише синтезує результати спортивного тренування, але й надає можливість об'єктивно оцінювати її ефективність.

Сучасна змагальна діяльність дуже інтенсивна. Так, наприклад, найсильніші бігуни на середні дистанції стартують на змаганнях протягом року 50-60 раз, плавці – 120-140, велосипедисти-трековики – 160-180 раз і більше. Дуже значний обсяг спортивної діяльності сильніших спортсменів обумовлений не лише необхідністю успішного виступу на змаганнях. Змагання використовуються і в якості дієвого засобу для стимуляції адаптаційних реакцій організму спортсмена. Вони є складовою частиною інтегральної підготовки, даючи можливість об'єднати техніко-тактичну, фізичну, психологічну підготовку в єдину систему, спрямовану на досягнення високих спортивних результатів. Лише в процесі змагань спортсмени можуть досягти рівня максимально можливого функціонального напруження організму і виконувати такі навантаження, які в процесі тренувальних занять є непосильними.

Змагання – важлива складова частина спортивної підготовки дітей, підлітків, юнаків і дівчат. Вони включаються в план заходів спортивної школи і сприяють вирішенню таких задач, як:

- виховання підростаючого покоління в дусі вимог морального кодексу будівника сучасного суспільства;
- зміцнення здоров'я, загартовування, вдосконалення функцій організму, розвиток життєво важливих фізичних якостей і навиків;
- залучення учнів до регулярних занять спортом;
- широкий розвиток окремих видів спорту в загальноосвітніх школах, навчальних закладах системи професійно-технічної освіти і за місцем проживання;
- створення інтересу до занять спортом;
- ріст досягнень юних спортсменів;
- пропаганда і популяризація спорту:

## **2. Структура змагань різних вікових груп**

В сучасній системі фізичного виховання сформувалась чітка система спортивних змагань. Всі масштабні спортивні змагання можна розподілити на три групи:

- 1) змагання типу спартакіади, юнацьких спортивних ігор та ін.;
- 2) щорічні змагання на першість країни з видів спорту;
- 3) змагання всеукраїнського масштабу, присвячені видатним датам, а також на призи різних державних і суспільних організацій.

В залежності від цільового призначення поділяються на:

- 1) першості, в яких визначається чемпіон;
- 2) відбіркові змагання з метою визначення сильніших спортсменів для комплектування збірної команди;
- 3) контрольні змагання в ході навчально-тренувальних занять, ціль яких – педагогічний контроль за станом тренуваності і спортивними досягненнями тих, хто займається;
- 4) масові змагання;
- 5) показові змагання для популяризації різних видів спорту;

За формою організації розрізняють наступні види змагань:

- 1) закриті змагання в класі, школі, спортивному клубі, в яких беруть участь спортсмени даного колективу;
- 2) відкриті змагання, в котрих можуть брати участь команди, окремі спортсмени інших колективів, повноправно боротися за призові місця, медалі і т.д.;
- 3) товариські (матчеві) зустрічі --- змагання за попередньою домовленістю між командами класів, шкіл, колективів і т.д.;
- 4) заочні змагання між класами, школами, спортивними клубами і колективами фізичної культури в районі, місті, області і т.д.

За умовами заліку змагання можуть бути особистими і командними.

В залежності від масштабу змагання поділяються на районні, міські, обласні, всеукраїнські і т. д.,

В залежності від віку учасників – на дитячі, юнацькі, дорослі.

В нашій країні існує наступна система змагань за віковими групами:

1 група. Хлопці і дівчата 7-8, 9-10, 11-12, і 13-14 років, які займаються в спортивних секціях шкільних колективах фізкультури, в секціях і командах, сформованих за місцем проживання, в дитячо-юнацьких спортивних школах.

2 група. Юнаки і дівчата 15-16 і 17-18 років, які проходять систематичну підготовку в спортивних секціях колективів фізкультури, спортивних школах.

3 група. Молодь (юніори) 19-21 рік і 22-24 роки, котра вдосконалює майстерність в спортивних секціях, колективах фізкультури, школах вищої спортивної майстерності, в відділеннях вищих і середніх навчальних закладів.

Ця вікова група виділяється в окремих видах спорту (боротьба, бокс, гребля, фехтування та ін.) для планомірного переходу спортсменів з групи юнаків (юніорів) в групу дорослих спортсменів.

4 група. Дорослі спортсмени.

### **3. Документи, що регламентують організацію і проведення змагань для юних спортсменів**

В нашій країні склалась певна система планування і проведення спортивних змагань. Її основою є організаційна структура керівництва фізкультурним рухом і наукові основи сучасної школи спорту. Вона безперервно вдосконалюється з розвитком спортивної науки і практики, ростом масовості і майстерності спортсменів.

Ця система передбачає організацію змагань за територіальним і відомчим

принципом. Територіальні змагання організуються і проводяться комітетами з фізичної культури і спорту (починаючи від районних і міських та закінчуючи всеукраїнськими). В територіальних змаганнях приймають участь спортсмени колективів фізичної культури (спортивних клубів), районів, міст, областей, автономної республіки Крим, незалежно від їх належності до того чи іншого товариства чи відомства. Відомчі змагання проводяться добровільними спортивними товариствами, фізкультурними організаціями відомств і міністерств.

Районні і міські змагання школярів проводяться щорічно районними і міськими відділами освіти разом з комітетами з фізичної культури і спорту та іншими організаціями.

Обласні і республіканські змагання школярів плануються у відповідності з календарними планами міністерства освіти. В програми цих змагань включаються види спорту, які входять до програми обласних, а також фінальних Всеукраїнських змагань. З метою широкого залучення дітей і підлітків до спортивних змагань щорічно проводяться традиційні всеукраїнські змагання з ряду видів спорту (наприклад, з легкої атлетики, лижного спорту, хокею, футболу, шахів, і т.д.)

Усі спортивні змагання серед школярів проводяться в позанавчальний час, Положення про змагання, програми змагань, їх періодизація, кількість, вік учасників повинен відповідати діючим правилам змагань, нормам змагальних навантажень, затвердженим Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України. Всі учасники незалежно від масштабу змагань повинні пройти відповідну попередню спортивну підготовку і мати дозвіл лікаря на участь у них.

Оскільки спортивні змагання є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу, їх характер і терміни проведення плануються заздалегідь.

Основними документами планування і проведення змагань є календарний план і положення про змагання.

Календарний план змагань складається організацією, відповідальною за їх проведення. Він заздалегідь затверджується і розсилається на місця.

Календарні плани змагань можуть бути перспективними і річними. Своєчасне отримання загального календарного плану дозволяє низовим організаціям вірно спланувати роботу, скласти свої календарні плани, успішно підготуватись до участі в змаганнях.

Календарний план змагань повинен бути стабільним і традиційним. Це дозволить тренерам і спортсменам протягом ряду років вдосконалювати навчально-тренувальний процес і досягати кращих результатів в період основних змагань.

В процесі планування і проведення змагань слід керуватися наступними методичними положеннями:

1. Змагальні навантаження є сильним подразником, виказуючи значну дію на юного спортсмена.

2. Участь у змаганнях пов'язана з великими енергетичними затратами, високим нервовим і фізичним напруженням.

3. Враховуючи дію змагальних навантажень на юних спортсменів, при їх плануванні необхідно особливо чітко притримуватися принципу поступовості.

4. При розробці індивідуальних планів підготовки слід приймати до уваги типологічні особливості юних спортсменів, рівень їх підготовленості і в залежності від цього планувати певні дати змагань в році.

5. Тривалість підготовки дітей для участі у змаганнях на початковому етапі занять спортом складають не менше одного року.

6. Дітям дозволяють виступати в змаганнях зі спортивної та художньої гімнастики, акробатики, в швидкісно-силових видах легкої атлетики, баскетболі після 1-1,5 років спеціалізованих занять; в лижних перегонах, ковзанярському спорті, плаванні - 1,5- 2 років занять; в фігурному катанні на ковзанах, стрибках у воду – після 2-2,5 років занять.

7. Змагання повинні плануватися таким чином, щоб за своєю спрямованістю і ступеню труднощів вони відповідали задачам, поставленим перед спортсменом на даному етапі багаторічної спортивної підготовки.

8. Допускати юних спортсменів до участі в змаганнях доцільно лише в тих випадках, коли вони за рівнем своєї підготовленості здатні досягти певних спортивних результатів.

#### **4. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку**

В залежності від етапу багаторічного тренування роль змагальної підготовки суттєво змінюється. Так, на початкових етапах багаторічної підготовки плануються лише підготовчі і контрольні змагання. Змагання проводяться рідко, спеціальної підготовки до них не ведеться. Основною метою змагань є контроль за ефективністю даного тренувального етапу, набуття змагального досвіду, підвищення емоційності навчально-тренувального процесу.

По мірі зростання кваліфікації юних спортсменів на подальших етапах багаторічної підготовки кількість змагань збільшується. В змагальну практику вводяться відбіркові і основні змагання, які відіграють велику роль на етапі спортивного вдосконалення.

В програмі дитячих і юнацьких змагань доцільно широко використовувати різні види багатоборств. Систему змагань з багатоборств необхідно постійно вдосконалювати. Зміст багатоборств повинен змінюватися в залежності від віку і підготовленості тих, хто займається і особливостей виду спорту. Так, наприклад, зміст програми змагань з легкоатлетичного багатоборства різний для бігунів-спринтерів та бар'єристів, на середні і довгі дистанції, стрибунів, металників. Слід проводити змагання і зі спеціалізованих багатоборств, які включають 2-3 види легкої атлетики і 2-5 контрольних вправ.

З підвищенням кваліфікації юних спортсменів програми багатоборства стають більш спеціалізованими, відповідними специфіці обраного виду спорту.

Положення про змагання є основним документом, який регламентує умови і порядок проведення змагань. Кожен розділ цього положення повинен бути старанно продуманим і чітко викладеним.

Положення складається на основі календарного плану і правил змагань з даного виду спорту і розсилається організаціям, які приймають участь не пізніше ніж за місяць до проведення змагань.

Положення про змагання складається з наступних розділів: мета і завдання; місце і час проведення, учасники; керівництво підготовкою і проведенням змагань; програма і умови проведення змагань; порядок визначення переможців; нагородження переможців особистої та командної першості; термін та порядок подачі заявок; умови прийому учасників.

Зміст розділів положення про змагання залежить від виду і масштабу змагання.

При складанні положення про змагання особливе місце слід приділити розділам «Учасники змагань», «Програма і умови проведення змагань», «Порядок визначення переможця».

В розділі «Учасники змагань» чітко вказується, які організації, з яких груп допускаються до участі в даних змаганнях, подається кількісний склад команд, викладаються умови допуску окремих учасників за віком, кваліфікацією, відношенням до спортивного товариства, відомства, колективу, перераховуються документи, котрі представляються на кожного учасника.

В цьому розділі обговорюються умови допуску до змагань на особисту першість.

В розділі «Програма і умови проведення змагань» перераховуються всі види змагальної діяльності, включені в програму змагань за всіма віковими групами і для всіх колективів, які приймають участь, а також розподіл всіх цих видів по днях.

У випадку великої кількості учасників слід передбачити групове жеребкування і вказати порядок розподілу учасників.

У розділі «Порядок визначення переможців» ясно і чітко вказується склад команди, число залікових учасників з окремих видів і умови підведення командних результатів.

Визначення переможців в командній першості може проводитися різними способами:

1) за найменшою сумою місць, зайнятих учасниками з усіх видів змагань;

2) за найбільшою сумою очок;

3) за найменшою сумою часу в тих видах спорту, де спортивний результат визначається цим показником, -- в цьому випадку додається час всіх учасників змагань. Переможець за всією програмою змагань визначається за сумою місць (очок), зайнятих командами в окремих видах змагань;

4) за таблицями результатів в окремих видах спорту. В цих випадках всі можливі результати змагань переведені в очки, а колектив-переможець визначається за найбільшою сумою всіх залікових учасників.

Організація спортивних змагань здійснюється згідно положення, яке знаходиться в офіційних документах Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України.

Так, Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України видає «Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку».

Норми навантажень розроблені на основі даних наукових досліджень і передового досвіду педагогів і тренерів з урахуванням віку і статі юних спортсменів. Цей документ є керівним для педагогів, тренерів, лікарів і обов'язковим для вдосконалення діючих правил проведення дитячих і юнацьких змагань з видів спорту і складання положень про них, а також для внесення необхідних коректив у навчальні програми секцій шкільного колективу фізичної культури і спортивних шкіл, в спортивну кваліфікацію.

Норми змагальних навантажень поширюються на всі фізкультурні організації, а також міністерства і відомства та їх органи на місцях, які проводять роботу з фізичного виховання молоді.

Норми навантажень рекомендуються комітетами фізичної культури і спорту, спортивним організаціям ДСТ і відомств, спортивним школам для використання їх в практичній роботі з регламентування змагань з 35 видів спорту.

Для різних вікових груп передбаченні відповідні вимоги і умови. Визначені ступені труднощів змагань, їх кількість, характер, масштаб, термін підготовки до них і тривалість відновлювального періоду, передбачені умови і вимоги до матеріального забезпечення змагань.

Застосування змагальних норм на практиці повинно здійснюватися при строгому дотриманні систематичного лікарського контролю і при попередньому проведенні навчально-тренувальної роботи з учнями, допущеними до змагань.

Важливе значення має визначення оптимальної кількості змагань для юних спортсменів, що дає можливість тренерам планомірно проводити підготовку учнів спортивної школи, не форсуючи її і забезпечити можливість демонстрації найвищих результатів на відповідальних змаганнях.

В тих видах спорту, де участь в змаганнях продовжується не довго і після них юний спортсмен відносно швидко відновлює сили, кількість змагань може бути більшою.

Значно рідше проводяться змагання у видах спорту, які вимагають прояву витривалості, більшої напруги протягом довгого часу. Кожний змагальний старт вимагає великих енергетичних затрат, нервового і психічного напруження юного спортсмена, після котрого необхідно відносно довше відновлення. Тому надмірно часті змагання і контрольні прикидки можуть негативно вплинути на стан підготовленості спортсмена.

Кількість змагань залежить і від індивідуальних особливостей юного спортсмена. При неналежній технічній підготовленості, довгому періоді відновлення організму, підвищеній нервової збудженості кількість змагань повинна бути скороченою. І навпаки, при відмінній технічній підготовленості, швидкому відновленню, урівноваженій нервовій системі спортсмен може частіше брати участь у змаганнях.

В кожному виді спорту встановлюють приблизну кількість змагань в році, і ці дані слід внести в перспективний план. Доцільно збільшувати кількість змагань, які організовуються в середині школи, району.

Встановлюючи приблизну кількість змагань в році в тому чи іншому виді спорту слід враховувати вікові та індивідуальні особливості юних спортсменів, специфіку виду спорту. Змагання повинні проводитися регулярно, головним чином в школі, між класами, міськими районами, при цьому вони не повинні заважати тренувальному процесу.

Необхідно, щоб кожна школа мала свій річний календарний план спортивних змагань.

На початку етапу початкової спортивної спеціалізації кількість змагань в обраному виді спорту досягає 6-8, а до кінця – 10-12. На цьому етапі значна увага приділяється змаганням із загальної фізичної підготовленості, число яких складає 3-6 в річному циклі (в залежності від виду спорту).

На етапі поглибленого вдосконалення в підготовчому періоді тренувань юні спортсмени обов'язково приймають участь в змаганнях, котрі мають головним чином виховне і контрольне значення і не вимагають такої спеціальної підготовки, як в змагальному періоді.

Програма цих змагань включає перш за все вправи для підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів. В змагальному періоді велику роль для підвищення тренуваності відіграють змагання, контрольні і тренувальні прикидки, тренувальні заняття з великими навантаженнями. Участь в звичайних змаганнях не вимагає особливих змін в режимі тренування спортсмена. Необхідно лише знизити обсяг тренувального навантаження і одночасно підвищити його інтенсивність, а в останній тиждень перед змаганнями надати спортсмену відпочинок протягом 1-2 днів перед ними.

Готуватися до відповідальних змагань слід більш ретельно. За 2-3 тижні перед ними потрібно значно знизити загальний обсяг роботи, виконуваний в змагальний період. В умовах довготривалих змагань слід застосовувати вправи, спрямовані на підтримку досягнутого рівня тренуваності спортсмена. З цією метою в програму тренування вводять значну кількість спеціально-підготовчих вправ, інколи таких, що дуже відрізняються від змагальних. Підтримці рівня тренуваності сприяють також мезоцикли з маятникоподібною структурою, тобто така побудова тренування, коли мезоцикл складається з декількох почергових мікроциклів. В одному з них широко використовуються змагальні і близькі до них спеціально-підготовчі вправи, в другому – загально-підготовчі і спеціально-підготовчі, які значно відрізняються від змагальних.

На етапі безпосередньої підготовки до основних змагань велике значення надається тактичній підготовці. Досягнутий уже рівень технічної майстерності, фізичної і психічної підготовленості дозволяє перейти до тактичної підготовки в її найбільшому приближенні до умов майбутньої змагальної діяльності.

Вибір того чи іншого тактичного варіанту, його відпрацювання і реалізація в змагальній діяльності обумовлені рівнем технічної майстерності юного спортсмена, розвитком його фізичних якостей, функціональними можливостями організму, психічною підготовленістю.



Важливе значення має спеціальна психічна підготовка юного спортсмена до змагань, котра передбачає отримання інформації про умови майбутніх змагань і основних суперників, про рівень підготовленості спортсмена і особливості його стану на даному етапі підготовки, визначення мети виступу, складання програми дій в майбутніх змаганнях, стимуляція вірних особистих і суспільних мотивів участі в змаганнях у відповідності з поставленою метою, виховання впевненості у вирішенні поставлених задач.

Безпосередньо спеціальна психічна підготовка в ході змагань юного спортсмена перед змагальним стартом: забезпечення готовності до прояву максимальних зусиль і волі в ході змагання у відповідності з раніше вибраним тактичним планом.

Ефективна підготовка до змагань пов'язана з концентруванням уваги на основних для даної діяльності рухових діях, думках, відчуттях, з відволіканням від сторонніх факторів. Тому тренер проводить цілеспрямовану клопітку роботу: разом з учнем старанно вивчають основних конкурентів, особливості їх техніки і тактики, сильні і слабкі сторони; ознайомлює учня місцем змагань, умовами для розминки.

В результаті юний спортсмен виявляється добре підготовленим до тієї обстановки, в котрій йому доведеться змагатися. Він зможе сконцентрувати свої вміння не на зовнішніх факторах, а на регулюванні свого внутрішнього стану.

## **5. Юнацькі Олімпійські ігри**

Сьогодні в Сінгапурі завершилися змагання перших в історії Юнацьких Олімпійських ігор. На старті вийшли 3 522 спортсмени (1 846 юнаків та 1 676 дівчат) віком від 14-18 років, які представляли 204 країни світу.

Протягом 12 днів юні атлети у 26 олімпійських видах спорту розіграли 201 комплект нагород.

Україну на престижних стартах представляли 55 юних олімпійців, які змагалися у 18 видах спорту та вибороли 35 медалей, з яких 10 золотих, 9 срібних та 16 бронзових.

Цілий ряд наших спортсменів привезли на Батьківщину відразу декілька нагород. Так, справжніми героями Юнацької Олімпіади стали гімнаст Олег Степко, на рахунку якого 2 золоті і 2 срібні медалі, дворазовим чемпіоном Ігор став плавець Андрій Говоров, а його колега по команді з плавання Дарина Зевіна "зібрала" повний комплект нагород різного гатунку. Колекцію з двох медалей з Сінгапуру забрали Анастасія Спас (сучасне п'ятиборство), Олександр Бондар (стрибки у воду), Анатолій Мельник (веслування на байдарках і каное), Ксенія Дарчук (дзюдо).

Водночас, окрім спортивної складової молоді атлети світу долучились до захоплюючих заходів культурно-освітньої програми, яка відрізняє Юнацькі Олімпіади від традиційних – "дорослих". Прагнучи об'єднати молодь навколо олімпійських принципів Вдосконалення, Дружби й Поваги та допомогти юним атлетам досягти успіху в спорті та в житті, Міжнародний Олімпійський Комітет

спільно з Організаційним комітетом І ЮОІ розробив 7 цікавих форматів цієї програми, учасниками якої стали всі без винятку олімпійці.

## ЧЕМПІОНИ І ПРИЗЕРИ І ЛІТНІХ ЮНАЦЬКИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР (Сінгапур, 2010 рік)

Загалом медалей 35 – з них 10 золотих, 9 срібних та 16 бронзових

### ЧЕМПІОНИ:

1. Дарина ЗЕВІНА – плавання (100м на спині)
2. Андрій ГОВОРОВ – плавання (50м вільним стилем), (50м батерфляй)
3. Олександр САТІН – стрибки на батуті
4. Олег СТЕПКО – спортивна гімнастика (вправи на коні), (вправи на брусах)
5. Ігор ЛЯЩЕНКО – легка атлетика (спортивна ходьба на 10км)
6. Катерина ДЕРУН – легка атлетика (метання списа)
7. Денис КУШНІРОВ – стрільба (пневматичний пістолет, 10м)
8. Анастасія СПАС – сучасне п'ятиборство (змішана естафета)

### СРІБНІ ПРИЗЕРИ:

1. Олександр ЛИТВИНОВ – класична боротьба (58кг)
2. Ірина РОМОЛДАНОВА – тхеквондо ВТФ (53кг)
3. Наталія КОВАЛЬОВА – академічне веслування (одиначка)
4. Олег СТЕПКО – спортивна гімнастика (багатоборство), (вільні вправи)
5. Дарина ЗЕВІНА – плавання (50м на спині)
6. Анатолій МЕЛЬНИК – веслування на байдарках і каное (каное, спринт)
7. Олександр БОНДАР – стрибки у воду (трамплін 3м), (вишка 10м)

### БРОНЗОВІ ПРИЗЕРИ:

1. Каріна СТАНКОВА – жіноча боротьба (70 кг)
2. Дарина ЗЕВІНА – плавання (200м на спині)
3. Максим ДОМІНШИН – тхеквондо ВТФ ( 73 кг)
4. Костянтин РЕВА – важка атлетика ( 85 кг)
5. Анастасія СПАС – сучасне п'ятиборство
6. Дмитро АТАНОВ – дзюдо (55 кг)
7. Ганна ШЕЛЕХ – легка атлетика (стрибки з жердиною)
8. Віктор ЧЕРНИШ – легка атлетика (стрибки у висоту)
9. Сергій КУЛІШ – стрільба (пневматична гвинтівка, 10м)
10. Ганна АЛЕКСАНДРОВА – легка атлетика (потрійний стрибок)
11. Олена КОЛЕСНИЧЕНКО – легка атлетика (400 м з бар'єрами)
12. Ксенія ДАРЧУК – дзюдо (78кг), (змагання змішаних команд)
13. Оксана РАЙТА – легка атлетика, 2000м з перешкодами
14. Вікторія ПОТЄХІНА – стрибки у воду, трамплін 3м
15. Анатолій МЕЛЬНИК – веслування на байдарках і каное (каное, слалом)

## Література

### Базова

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений]. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
2. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей і підлітків: [навч. пос.] / Волков Л. В. – К. : Вища школа, 1993. – 152 с.
3. Волков В. Н. Спортивный отбор / Волков В. Н., Филин В. П. – М. : ФиС, 1983.
4. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / Клименко В. В. – К. : Здоров'я, 1987. – 167 с.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
7. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / Сахновский К. П. – К. : Здоров'я, 1990. – 150 с.
8. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / Филин В. П. – М. : Фізкультура и спорт, 1987. – 128 с.
9. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В. П., Фомин Н. А. – М. : ФиС, 1980. – 255 с.

### Допоміжна

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / Боген М. М. – М. : ФиС, 1985. - 89 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основы методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.