

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ імені
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту і фізичної культури

Линець М. М.

ЛЕКЦІЯ № 3

з навчальної дисципліни
„Загальна теорія підготовки спортсменів”

для студентів 3 курсу ФФКіС та 4 курсу ФП та ЗО

на тему:

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

План:	Стор.
1. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів	2
2. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів	5
Рекомендована література.....	10

1. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів

Аналіз системи підготовки атлетів до Олімпійських Ігор, який існував у Стародавній Греції, дозволяє констатувати, що вона включала низку фундаментальних складників:

- відбір до змагань талановитих атлетів і організація їхньої багаторічної підготовки;
- раціональна побудова тренувального процесу упродовж 10 місяців перед Олімпійськими Іграми;
- цілеспрямована підготовка до Олімпійських Ігор упродовж місяця безпосередньо в Олімпії;
- раціональне чергування навантажень у 4-денних тетрадах (мікроциклах);
- техніко-тактична підготовка у видах спорту;
- система фізичної підготовки;
- різноманітні допоміжні засоби тренування, що підвищують його її ефективність (обтяження, мішки у боксі, «гантелі» для стрибків тощо);
- засоби психологічної підготовки, стимуляції працездатності та відновлення;
- вдосконалення спортивного інвентарю;
- використання у процесі підготовки спортсменів, знань анатомії, фізіології та психології людини.

Сучасна система підготовки спортсменів почала формуватися у другій половині XIX сторіччя у зв'язку зі значним зростанням популярності спорту.

Особливостями системи підготовки на початку XIX ст. було те, що спортсмени тренувалися до 3-5 годин на день, однак ефективність таких тренувань була невисокою, оскільки інтересу до спорту зі сторони біологічної, медичної, педагогічної науки не було, так само як не було тоді професійних тренерів. До керівництва тренувальним процесом залучалися особи, які будували всю підготовку, виходячи із власного досвіду, а також досвіду підготовки видатних, на той час, спортсменів.

У більшості видів спорту підготовка реалізовувалася самостійно та, певною мірою, стихійно. На той час не існувало спеціалізованих навчальних закладів для підготовки тренерів у сфері фізичного виховання та спорту.

Цікавим був досвід, який використовували тогочасні веслувальники та бігуни. Частина принципів підготовки до змагань була запозичена із системи підготовки, яка існувала у кінних перегонах. Своєю чергою, у плаванні робилися перші спроби винайти швидкісні способи плавання, які базувалися б на законах гідромеханіки.

Із розвитком науково-технічного прогресу з'являлися нові пристрої, які дозволяли підвищити ефективність підготовки в окремих видах спорту та, відповідно, результати змагальної діяльності. Так, поява наприкінці XIX ст. гумових камер для велосипедів дозволила різко збільшити обсяги тренувальної

роботи. Поступово з'являлися велотреки з нахилом поверхні, м'які боксерські рукавички, швидкісні ковзани з тонким лезом.

На початку ХХ ст. з'являлися перші науково-методичні розробки щодо фізіологічного обґрунтування тренувань спортсменів, зокрема теорія У. Флетчера та Ф. Хопкінса щодо взаємозв'язку м'язового скорочення із розпадом глікогену та утворенням лактату.

Зі зростанням популярності спорту, зокрема проведенням Ігор Олімпіад та утворенням Міжнародних спортивних федерацій, формується необхідність наукового обґрунтування системи підготовки. Для цього створюється низка навчальних закладів: у 1918 р. утворено Центральний державний інститут фізичної культури у Москві.

Важливим етапом розвитку спорту на Україні став 1913 рік, коли був утворений Київський олімпійський комітет під керівництвом А. К. Анохіна, в Києві було побудовано стадіон.

Тридцять років стали періодом бурхливого розвитку українського спорту. У 1930 році було відкрито у Харкові Державний інститут фізичної культури України (ДІФКУ). П'ять технікумів фізичної культури працювали в Києві, Дніпропетровську, Одесі, Луганську й Артемівську. У 1931 році в Харкові було відкрито науково-дослідний інститут фізичної культури, а в 1935 р. при ДІФКУ була утворена вища школа тренерів.

Наприкінці 20-х років ХХ ст. у сфері спорту поступово стала формуватися система знань, в якій комплексно розглядалися питання спортивної техніки, методики тренування, розвитку основних фізичних якостей, нормування фізичних навантажень, спортивної екіпіровки та інвентарю. Цьому багато в чому сприяла уніфікація правил змагань у різних видах спорту, розширення міжнародного спортивного календаря, що створювало умови для обміну досвідом. У зв'язку з цим техніка і тактика спортсменів ставала менш різноманітною, вбираючи в себе найбільш доцільні рішення і підходи.

Майстерність спортсменів все більше стала визначатися індивідуальними особливостями і якістю підготовки. Переконавшись, що одними великими обсягами монотонної тренувальної роботи неможливо забезпечити якісну підготовку, багато спортсменів і тренерів стали використовувати різні варіанти безперервного та інтервального методів, поєднувати дистанційне тренування з короткочасними темповими вправами. Першими таким підхід стали реалізовувати фінські бігуни Ханнес Колехьо-Майнен і Пааво Нурмі, американські плавці Джон Вейсмюллер і Адольф Кіфер. Поступово такий підхід поширився на інші види спорту і у другій половині 30-х років ХХ ст. став загальноприйнятим (Л. Кун, 1982).

У ці роки поступово формуються уявлення про необхідність загальної підготовки, оскільки тільки вправами спеціального характеру і збільшенням змагальної практики підвищувати результати вже не вдавалося. У тренувальний процес стали включатися різні неспецифічні вправи: бігуни і плавці стали широко використовувати вправи з різними обтяженнями, зміцнюючи м'язову систему, важкоатлети - повільний біг, вправи на розслаблення і розтягування.

Важливим напрямом розвитку системи підготовки спортсменів і зростання їх досягнень стає узагальнення досвіду підготовки і участі у змаганнях видатних спортсменів, схильних до реалізації у своїй діяльності новаторських підходів. Бенні Леонард впровадив у бокс комбінаційний стиль ведення поєдинку і своїми успіхами стимулював удосконалення техніко-тактичної діяльності в боксі. Німець Вальтер Гласс і норвежець Тулін Тамс одночасно незалежно один від одного стали засновниками аеродинамічного способу стрибків на лижах з трампліну (Л. Кун, 1982). Такими ж досягненнями у своїх видах спорту можна відзначити спортивну кар'єру плавця Джона Вейсмюллера, бігунів Пааво Нурмі і Вілхо Рітола, фігуристки Соні Хені та багатьох інших.

Починаючи з 20-30-х років ХХ ст. стали інтенсивно розвиватися спеціалізовані розділи біологічних дисциплін – біохімія та фізіологія спорту, динамічна анатомія та ін. На цей час для розвитку названих дисциплін був закладений досить потужний науковий фундамент. Серед робіт, які стали базовими для розвитку біохімії спорту, в першу чергу слід назвати праці А.В. Хілла, удостоєного Нобелівської премії за відкриття в галузі клітинного метаболізму, а також дослідження російських біохіміків В.І. Палладіна (1859-1922) і А.Н. Баха (18 57 -1946), які всебічно вивчали процес клітинного дихання та розробили теорію біологічного окислення.

В.А. Енгельгард (1894- 1984) відкрив у 1932 явище дихального фосфорилування, тобто утворення в процесі біологічного окислення багатих енергією фосфорних сполук, які були передавачами енергії від процесів окислення до функції органу. Це положення він конкретизував у 1939 р., встановивши шляхи перетворення хімічної енергії аденозинтрифосфорної кислоти (АТФ) в механічну енергію м'язового скорочення. Визначним досягненням в галузі біохімії м'язової діяльності стало відкриття в 1937 р. англійським біохіміком Гансом Кребсом циклу лимонної кислоти, надалі отримав назву «циклу Кребса», який дозволив описати складні процеси, що протікають у м'язових клітинах і розкривають механізм ресинтезу (відновлення) АТФ. За це відкриття Г. Кребс в 1953 р. був удостоєний Нобелівської премії. Це відкриття послугувало основою для проведення широкомасштабних досліджень в галузі енергозабезпечення м'язової діяльності.

Неоціненні також праці: О. Варбурга, який у ці ж роки досліджував окислювально-відновні процеси в живій клітині, а також роль ферментів в механізмі клітинного дихання; А. Сент-Дьордь, який опублікував у 30-40-х роках ХХ ст. цикл робіт, присвячених біологічному окисленню і молекулярному механізму м'язового скорочення; Г. Кребса, який в цей же період описав реакцію аеробного окислення. Велике значення для розвитку біохімії спорту мали роботи А.В. Палладіна і Г. Ембдена, які вивчали біохімічні особливості м'язів тренуваного організму.

До найбільш фундаментальних праць, що забезпечили розвиток спортивної фізіології, належать роботи Ч. Шеррингтона (інтегративна діяльність нервової системи, механізм нервово м'язової передачі), Д. Баркрофта (функції дихання і кровообігу, дихальні функції крові), А.В. Хілла

(енергетичний метаболізм), Д. В. Ділла (адаптація організму до екстремальних умов зовнішнього середовища), А. Крога (капілярний кровообіг), Л. Лючіані (фізіологія серця, дихання, нервово-м'язової системи), Н. А. Бернштейна (фізіологія побудови рухів), Г.В. Фольборта, Д.В. Ділла (розвиток процесів втоми і відновлення), П. К. Анохіна (структура і діяльність функціональних систем).

2. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів

У багатьох країнах індустрія спорту досягла надзвичайно високого рівня. Наприклад у США існує інститут, який займається лише проблемами гнучкості. Цей науковий інститут гнучкості розробляє спеціальні тренувальні програми для профілактики травматизму провідних спортсменів країни. Сучасна теорія підготовки спортсменів розвивається у відповідності з основними тенденціями розвитку спорту. Зрозуміло, що у кожному виді спорту ці тенденції мають свої особливості, однак загальні, притаманні для більшості видів спорту, можна окреслити як:

1. Зростання конкуренції на світовій арені.
2. Розширення географічного представництва, нових країн, які не культивували даний вид спорту.
3. Значне зростання обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень.
4. Зростання кількості змагань і змагальних днів.
5. Вузька спеціалізація спортивної підготовки та всього тренувального процесу.
6. Вдосконалення техніки спортивних вправ.
7. Підвищення вимог до функціональної підготовленості спортсменів.
8. Омолодження спорту, особливо у видах спорту зі складною координацією.
9. Зростання тривалої успішної участі спортсменів у змаганнях.

Продуктивний розвиток теорії підготовки спортсменів багато в чому обумовлюється правильним вибором стратегічних напрямів її подальшого вдосконалення, виявленням резервів, закладених у розробці різних її напрямів. У цьому плані доречно охарактеризувати можливості вдосконалення системи спортивної підготовки в таких напрямках.

Перший напрям — значний приріст обсягу тренувальних і змагальних навантажень. Кількісні показники цих навантажень у першій половині 90-х років у 2 рази, а в окремих випадках і більше, перевищили дані 60-х років ХХ в. Особливо це стосувалося обсягу змагальної діяльності, що у більшості видів спорту зростає в кілька разів у зв'язку з різким збільшенням кількості змагань, особливо комерційних. Навіть у тих видах спорту, які було прийнято вважати сезонними (велосипедний, ковзанярський, гірськолижний спорт, фігурне катання, футбол, хокей тощо), у цей час практикується майже цілорічна змагальна діяльність.

Тенденція до подальшого збільшення обсягів тренувальної роботи зберігається. Зокрема, фахівці різних країн рекомендують у найближчі роки збільшити обсяг роботи на підготовку спортсменів високого класу до 1500-1700

годин на рік при 340-360 днях занять і змагань (зараз ці цифри зазвичай не перевищують відповідно 1100-1400 і 300-320). Разом з тим практика підготовки спортивних команд у різних країнах показала, що цей напрям удосконалення спортивного тренування в багатьох видах спорту й окремих дисциплінах практично вичерпав свої можливості. Велика кількість спортсменів і команд, які надмірно збільшили обсяги тренувальної роботи, не досягли очікуваних результатів; різко зросла кількість випадків перенапруження функціональних систем організму й травматизму; скоротилися терміни виступів на рівні вищих досягнень у наслідок винятково високих фізичних і психічних навантажень, вичерпання адаптаційних можливостей організму спортсменів. Надмірні обсяги роботи ввійшли в суперечність із іншими компонентами тренувального процесу, негативно позначилися на ефективності спеціальної фізичної й технічної підготовки спортсменів.

Другий напрям — усунення протиріч в 4-літніх олімпійських циклах і річній підготовці, що інтенсивно проявляється в останні роки, між системою цілеспрямованої підготовки до олімпійських ігор і сформованої в багатьох видах спорту практикою участі у великій кількості змагань упродовж року (у першу чергу, комерційних) з орієнтацією на досягнення найвищих результатів. Природно, що така практика призводить до істотного зниження ймовірності виходу спортсмена на пік готовності під час головних змагань року. В окремих видах спорту (у першу чергу, у легкій атлетиці), що відрізняються великою кількістю комерційних турнірів з другої половини 1990-х років, відсоток демонстрації елітними спортсменами кращих результатів року під час чемпіонатів світу й Олімпійських ігор істотно знизився у порівнянні з 70-80-ми роками ХХ в. і не перевищує 15-20 %. Це приводить до помітного зниження привабливості й авторитету цих найбільших змагань.

Зрозуміло, що мова не може йти про підпорядкування всього календаря змагань винятково завданню підготовки до головних змагань. Необхідно вишукувати такі схеми побудови підготовки в олімпійських і річних циклах, які дозволили б успішно брати участь у значній кількості змагань протягом 8-10 місяців року й одночасно не вступала у протиріччя з базовими закономірностями планомірної підготовки до головних змагань. Дослідження останніх років і досвід практики переконливо свідчать про можливість реалізації такого підходу.

Третій напрям — розробка методики продовження періоду успішних виступів спортсменів на заключних етапах спортивної кар'єри.

Комерціалізація й професіоналізація олімпійського спорту загострили інтерес до продовження успішної спортивної кар'єри видатних спортсменів. Це привело до успішних виступів значної кількості спортсменів у різних видах спорту далеко за межами оптимальної вікової зони для досягнення найвищих результатів. З'явилося багато прикладів демонстрації видатних результатів спортсменами у віці 30-35 років і навіть 38-40 років не тільки в спортивних іграх, але й у легкій атлетиці, велосипедному спорті, різних видах єдиноборств та інших видах спорту. Навіть у спортивному плаванні, що історично було прийнято вважати спортом молодих з верхньою віковою межею не більше 22-

24 років, з'явилася велика кількість видатних 28-32-літніх спортсменів, що успішно конкурують зі своїми більш молодими суперниками. Ця тенденція, що проявилася в останні роки, вимагає серйозного наукового підкріплення щодо вдосконалювання системи підготовки спортсменів на заключних етапах багаторічної підготовки.

Четвертий напрям — строга відповідність системи тренування спортсменів високого класу специфічним вимогам структури і змісту обраного виду змагальної діяльності. Це виражається в різкому збільшенні обсягу допоміжної й, особливо, спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальних навантажень. Загальна підготовка, як неспецифічна, в її традиційному розумінні, перестала відігравати істотну роль у тренуванні спортсменів високого класу й використовується переважно як засіб активного відпочинку. Вона набуває строго вираженого базового характеру, стає тісно взаємопов'язаною як за завданнями, так і за змістом з допоміжною і спеціальною підготовкою.

Навіть на ранніх етапах багаторічного тренування необхідно дотримуватися раціонального співвідношення роботи різної спрямованості згідно з вимогами планованої надалі вузької спеціалізації. Переконливо доведено, що виконання спортсменами в дитячому й підлітковому віці великих обсягів загальпідготовчої роботи, що не відповідає вимогам майбутньої спеціалізації, може негативно вплинути на природні задатки юних спортсменів і позбавити їх можливості досягнення видатних результатів.

П'ятий напрям — максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного конкретного спортсмена при виборі спортивної спеціалізації та розробці системи багаторічної підготовки. Це вимагає підвищеної уваги до відбору й орієнтації спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалювання, розробки індивідуальних програм підготовки, умілого поєднання індивідуальної й групової форм роботи.

Шостий напрям — прагнення до побудови збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції працездатності й мобілізації функціональних резервів. Останнім часом спостерігається захоплення тренувальними й змагальними навантаженнями, засобами стимуляції працездатності й одночасно недооцінка повноцінного відпочинку, харчування, відновних заходів. Саме тут, особливо в раціональному харчуванні, що відповідає не тільки специфіці виду змагальної діяльності, але й спрямованості навантажень у кожному структурному утворенні тренувального процесу, закладені значні резерви підвищення його ефективності.

Не менш істотно резерви зв'язані й з оптимізацією системи застосування фармакологічних засобів, що забезпечують ефективне протікання адаптаційних і відновних реакцій, профілактику перевтоми й перенапруження функціональних систем і спортивного травматизму не входячи при цьому в протиріччя із принципами спортивної етики, антидопінговою політикою МОК і спортивних федерацій. Наукова й практична діяльність у цій сфері винятково ускладнена в останні роки у зв'язку з однобічною й далеко не завжди такою, яка

відповідає сучасним принципам спортивної підготовки, спортивної медицини і теорії адаптації політикою Всесвітнього антидопінгового агентства (ВАДА).

Сьомий напрям — відповідність системи підготовки до головних змагань географічним і кліматичним умовам місць, у яких планується їхнє проведення. Варто мати на увазі, що проведення змагань в умовах жаркого або холодного клімату, середньогір'я, при значній зміні годинних поясів здатне істотно вплинути на рівень досягнень спортсменів. Врахування цих факторів у системі підготовки дозволяє нейтралізувати їх негативну дію, домогтися досягнення високих результатів і успішно виступити в незвичних кліматичних і географічних умовах.

Восьмий напрям — розширення нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів, устаткування й методичних прийомів, що дозволяють повніше розкрити функціональні резерви організму спортсмена; застосування тренажерів, що забезпечують комплексний розвиток різних фізичних якостей (наприклад, сили й гнучкості), фізичне й технічне удосконалювання; проведення тренувань в умовах середньогір'я й високогір'я, що дозволяє інтенсифікувати процеси адаптації до чинників тренувального впливу, підвищити ефективність безпосередньої підготовки до головних змагань.

Дев'ятий напрям — орієнтація всієї системи підготовки спортсмена (команди) на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Це передбачає не тільки вдосконалювання всіх її компонентів, значимих на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, але й створення відповідного функціонального фундаменту на попередніх етапах багаторічної підготовки. Одночасно варто враховувати, що в структурі змагальної діяльності на рівні вищої спортивної майстерності значимими часто стають компоненти, які на ранніх етапах багаторічної підготовки часто випадають із поля зору тренера й спортсмена. При створенні функціонального фундаменту на етапах попередньої й спеціалізованої базової підготовки необхідно орієнтуватися на ті складові, які забезпечують успіх на рівні вищих спортивних досягнень. Допущені помилки дуже складно компенсувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Десятий напрям — удосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності й підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей формування спортивної майстерності в конкретному виді змагальної діяльності, так і індивідуальних можливостей спортсменів. Це передбачає орієнтацію на групові й індивідуальні модельні характеристики змагальної діяльності й підготовленості, що зумовлює добір і планування засобів педагогічного впливу, контролю й корекції тренувального процесу.

Аналіз показує, що цей напрям, що опирається на можливості сучасної діагностичної техніки й інформаційних технологій є одним з основних резервів удосконалення системи спортивного тренування, тому що дозволяє створити необхідні передумови для раціонального управління станом спортсмена й протіканням адаптаційних змін, що забезпечують відповідність рівня

підготовленості планованій структурі змагальної діяльності і заданому спортивному результату.

Одинадцятий напрям — розширення, конкретизація й часткова перебудова знань і практичної діяльності в низці розділів спортивної підготовки (розвиток фізичних якостей, планування навантаження в різних структурних утвореннях тренувального процесу, удосконалення складних елементів спортивної техніки, застосування ергогенних засобів тощо) в сенсі забезпечення умов для профілактики спортивного травматизму.

Справа в тому, що внаслідок винятково високого рівня тренувальних навантажень у сучасному спорті й різкого розширення в останні роки змагальної практики, проблема спортивного травматизму перетворилася в одну з найбільш гострих. Спортивні травми руйнують кар'єру багатьох талановитих спортсменів - не дозволяють їм повною мірою розкрити свої можливості, істотно зкорочують тривалість виступів на вищому рівні, приводять до серйозних проблем зі здоров'ям.

Аналіз показує, що більшість травм (близько 70-80 %) є наслідком недостатнього рівня знань тренерів і спортсменів з проблеми профілактики спортивного травматизму, низької кваліфікації спортивних лікарів, які, як правило, не мають фахової освіти в галузі спортивної медицини. Негативний вклад у проблему спортивного травматизму вносить і недосконалість низки положень теорії й методики підготовки спортсменів.

Це цілком зрозуміло, якщо проаналізувати розвиток як загальної теорії і методики спортивної підготовки, так і теорії, методики й, особливо, практики підготовки спортсменів у різних видах спорту. Методика розвитку фізичних якостей, удосконалювання в техніці, планування навантажень, використання позатренувальних і інших чинників, історично розглядалася винятково з позицій забезпечення максимального тренувального ефекту відносно тих або інших сторін спортивної підготовленості й практично ігнорувала аналіз чинників ризику отримання травм, особливо на фоні втоми. Як наслідок, окремі положення методики підготовки приховують у собі загрозу підвищеного спортивного травматизму. Це особливо стосується методики розвитку гнучкості й швидкісно-силових якостей, підвищеної концентрації в окремих структурних утвореннях тренувального процесу вузькоспрямованих, близьких за біомеханічною структурою широкоамплітудних вправ з високою активізацією швидкісно-силового потенціалу, обсягу й змісту розминки, підготовки в складних клімато-географічних і погодних умовах тощо. Отже в корекції низки положень як загальної теорії, так і конкретної методики підготовки спортсменів є істотні резерви зменшення травматизму й підвищення якості процесу підготовки та продовження успішної кар'єри спортсмена.

Дванадцятий напрям — динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на основі систематичного вивчення й урахування як загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту, так і особливостей розвитку конкретних його видів — зміна правил змагань і умов їх проведення, застосування нового інвентарю й устаткування, розширення календаря й зміна значущості різних змагань тощо.

Рекомендована література

Основна

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.

Допоміжна

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис.. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.
4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.
5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».
6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.