

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Пазичук О. В.

Лекція № 3

ВІДБІР В СПОРТИВНИХ ІГРАХ

з навчальної дисципліни

**"ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
ТА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ"**

галузь знань: 01 Освіта

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
факультет спорту

Рівень освіти: бакалавр 3 курс

спеціалізація: регбі-7

ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

План

1. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки.
2. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки.
3. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки.
4. Основний відбір і орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки.
5. Заключний відбір і орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки.

1. ПЕРВИННИЙ ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ НА ПЕРШОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першого ступеня відбору – допомогти дитині правильно вибрати вид спорту для спортивного удосконалення. Правильне рішення цього завдання не тільки свідчить про ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, окремих тренерів, але й має достатньо глибокий соціальний сенс. Успішні заняття спортом дозволяють молодій людині розкрити свої природні задатки, відчути впевненість у власних силах, є шляхом самоствердження. Усе це створює хороший фундамент для подальшого життя і активної позиції в любых сферах діяльності.

Одним із основних моментів, які визначають подальші спортивні успіхи дитини, є вік початку занять спортом (гандбол: хл. 12-14 р., дівч. 11-13 р.; волейбол: хл. 12-14 р., дівч. 11-13 р.; футбол: хл. 12-14 р., дівч. 11-13 р...). В цьому віці почали заняття спортом більшість найсильніших спортсменів. Потрібно відмітити, що в спортивних школах багатьох країн протягом багатьох років існує тенденція штучного омолодження спорту вищих досягнень. Це відображається в програмах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, системі змагань, введенні різних обмежень для великовікових спортсменів. Практика свідчить про те, що такий підхід призводить до негативних наслідків... Багаточисленні спостереження показують, що діти, які приступили до занять в 6-8-річному віці, в багатьох випадках перестають займатися спортом в 15-17 років, тобто до оптимального віку для досягнення найвищих результатів.

Специфіка кожного виду спорту визначає оптимальний час початку занять спортом, що накладає свій відпечаток і на систему відбору і орієнтації.

Вікові межі прийому дітей і підлітків в групи навчальної підготовки: теніс – 7-8 років; бадмінтон – 9-10 років; баскетбол – 10-11 років; волейбол – 10-11 років; гандбол – 10-11 років тощо.

Необхідною умовою першопочаткового відбору в дитячо-юнацьку спортивну школу є проведення його після курсу обов'язкового навчання дітей початкам виду спорту. Бажано, щоб такий курс включав не менше 30 уроків. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навиками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей.

При початковій оцінці перспективності дітей потрібно спиратися на якості та здібності, які обумовлюють успіх в спорті вищих досягнень. Ознаки, які мають часовий характер і проявляються тільки при навчанні, не можуть бути використані в якості критеріїв відбору. При визначенні здібностей, наприклад, не можна орієнтуватися на швидкість оволодіння технікою виду спорту. Досвід показує, що при початковому навчанні діти невеликого росту і міцної тілобудови краще оволодівають спортивною технікою, швидше прогресують. В той же час худощаві, високого зросту діти, які частіше на ранніх етапах гірше засвоюють техніку, пізніше стають спортсменами високого класу в різних видах спорту.

При початковому відборі в першу чергу необхідно орієнтуватися на стабільні ознаки. В найбільшій степені цим вимогам відповідають морфологічні ознаки. В 12-річному віці хлопці досягають приблизно 86 % свого майбутнього зросту. В процесі оцінки перспективності спортсменів потрібно враховувати, що найбільш прогностичними показниками „дорослого зросту” є довгі стопи і кисті...

В останні роки при відборі перспективних спортсменів все частіше застосовують дані м'язової біопсії. Відомо, що від структури м'язової тканини в значній мірі залежить здатність спортсменів до досягнення високих результатів на дистанціях різної довжини (особливо важливо для легкоатлетів). Тренування не має великого впливу на скорочувальні властивості волокон різних видів і їх процентне співвідношення; індивідуальна різниця в структурі м'язової тканини в більшості обумовлена генетично.

Проте неспівпадіння фактичного рівня розвитку окремих параметрів фізичного розвитку юних спортсменів (із приведеними) не є строгим протипоказом до відбору в дитячо-юнацькі школи, оскільки успіх в різних видах діяльності визначається комплексом здібностей, і навіть ряд ознак, які негативно впливають, наприклад, на результати в плаванні, можуть бути компенсовані дуже високим рівнем розвитку інших якостей.

В процесі початкового відбору потрібно широко використовувати педагогічні тести, які дозволяють оцінити рівень рухових здібностей дітей (біг на 30 м з високого старту; біг зі зміною напрямку (6x5 м), с; стрибок у висоту з місця, см; стрибок в довжину з місця, см; метання набивного м'яча (1 кг) із-за голови двома руками, м; метання тенісного м'яча, м тощо). При цьому перевагу потрібно віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, в значній

мірі обумовлені природними задатками. В тому числі, особливу увагу потрібно віддавати тестам, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній і анаеробній роботі. Рівень координаційних здібностей, наприклад, можна визначити за якістю виконання складних вправ в процесі їх вивчення. Оцінка ставиться від амплітуди рухів, збереження структурного і ритмічного рисунку вправи, вміння швидко змінювати темп рухів у відповідності до команди.

Розміри тіла, об'єм і можливості м'язів хлопчиків і дівчаток до вступу їх в період статевого дозрівання практично не відрізняються. Тому в дитячому віці різниця між хлопчиками і дівчатками в рівню швидкісно-силових якостей, витривалості і інших рухових якостей мінімальні. Це визначає і ідентичну змагальну діяльність, а в окремих випадках і перевагу дівчат над хлопцями. Тому відносно невисокі досягнення хлопчиків в різних тестах і, особливо, в змагальній діяльності не мають сприйматися як негативні в плані оцінки їх перспективності.

Величезне значення при відборі дітей має оцінка стану їх здоров'я. Відсутність порушень в нормальній діяльності організму – одне із найважливіших умов досягнення успіху в сучасному спорті. Навіть незначні відхилення в стані здоров'я можуть суттєво знизити пристосувальні можливості організму.

Важливим моментом огляду дітей під час відбору для занять спортом є співставлення їх паспортного і біологічного віку. Добре відомо, що від темпів статевого дозрівання залежить різниця в рівню розвитку дітей однакового паспортного віку. Досвід роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах свідчить, що часто має місце відбір дітей з прискореним біологічним розвитком, які в подальшому дуже швидко гублять свою перевагу і достатньо рано залишають заняття спортом. Значно більших успіхів на наступних етапах спортивного удосконалення, як правило, досягають діти з нормальним шляхом дозрівання або які мають ознаки сповільненого біологічного віку. У таких дітей у віці 16-17 років відмічається різке зростання функціональних можливостей різних органів і систем організму, в той же час як у акселератів спостерігається стабілізація або навіть зниження морфофункціональних можливостей.

Серед дітей і підлітків, які рано виконали нормативи I спортивного розряду – майстра спорту, більше половини мають ознаки прискореного статевого дозрівання. В числі спортсменів, які виконали нормативи майстрів спорту міжнародного класу, акселератів уже менше 20 %. В світовій практиці вищі досягнення достатньо часто показують спортсмени з пізнім розвитком і рідко – з раннім.

За даними різних авторів, до 15-20 % 11-13-річних дітей відрізняються прискореними темпами статевого дозрівання. Вони переважають своїх однолітків за показниками зросту і маси тіла, м'язової маси, рівню розвитку рухових якостей (особливо силових), здібностей до засвоєння спортивної техніки і ін.

Суттєве значення на ранніх етапах відбору має і врахування психічних показників здатності до спортивної діяльності. При первинному відборі основними психічними показниками є бажання новачка займатися спортом, бажання отримувати високі оцінки при виконанні завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість при виконанні незнайомих завдань.

Фізичні можливості в профільних якостях можуть допомогти у відборі дітей, перспективних для занять тим або іншим видом спорту. Інформативність показників фізичної працездатності для вирішення завдань відбору підвищується, якщо ці показники використовуються після одного і більше років занять спортом.

Заключним рішенням щодо залучення дитини до занять тим чи іншим видом спорту має в своїй основі оцінюватися комплексно за всіма критеріями відбору, а не за урахування якої-небудь однієї або кількох ознак. Особлива важливість комплексного підходу на цьому ступені багаторічного відбору обумовлена тим, що спортивний результат тут практично не несе інформацію про перспективність юного спортсмена.

2. ПОПЕРЕДНІЙ ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ НА ДРУГОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

На цьому етапі відбору основним критерієм оцінки юного спортсмена є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Після 2-3 років початкової підготовки і ще далеко до досягнення оптимальної вікової межі в тому чи іншому виді спорту, ще неможливо дати точне заключення про наявність у юного спортсмена задатків і здібностей, які дозволяють йому надіятися на досягнення результатів міжнародного рівня. Проте необхідно виявити доцільність подальшого спортивного удосконалення і визначити її спрямованості, правильно зорієнтувати подальшу підготовку спортсмена. Вирішити ці завдання можна лише на основі комплексного аналізу, в якому мають враховуватися морфологічні, функціональні і психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні і змагальні навантаження, здібність до засвоєння і удосконалення нових рухів і ін.

Спортивний результат на цьому етапі відбору не може бути критерієм перспективності. Досвід показує, що спортсмени з відносно низькими результатами на початку етапу попередньої базової підготовки до кінця його виявляються в числі найсильніших і продовжують прогресувати в подальшому. В той же час переможці і призери дитячих і підліткових змагань дуже рідко (менше 5 % випадків в різних видах спорту) досягають спортивних успіхів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Про це

переконливо свідчить досвід підготовки спортсменів високого класу в різних видах спорту.

Уже на початку другого етапу багаторічної підготовки виникає необхідність в визначенні відповідності тіла юних спортсменів морфологічним особливостям майстрів високого класу. Морфологічні особливості знаходяться в числі одних з найважливіших, які необхідно враховувати при визначенні перспективності спортсмена на цьому етапі відбору. Морфологічні відмінності між представниками різних видів спорту є наслідком інтенсивного відбору, так як особливості побудови тіла дають спортсмену чисто механічні або біомеханічні переваги в змаганнях з різних видів спорту. Хоч конституція людини має деякі зміни в певні вікові періоди, в цілому вона більш-менш постійна і в значній мірі визначається спадковими факторами.

Потрібно відмітити, що єдиного підходу до визначення конституції людини на існує. Це відноситься як до визначення самого поняття «конституція людини», так і до діагностики і характеристики конституційних типів. Найбільш розповсюджені підходи до визначення конституції людини на основі морфологічних критеріїв – ступінь розвитку мускулатури і жирових складок, ріст і вага тіла, особливості скелета і ін. При такому підході більшість спеціалістів використовують для характеристики конституції термін «соматотип» (наприклад – пікнічний ендоморфний тип, атлетичний мезоморфний тип, астеничний екторморфний тип).

Морфофункціональні обслідування можуть бути доповнені методом біологічних досліджень тканин м'язів, які несуть основне навантаження в даному виді спорту. Аналіз м'язової тканини доцільно проводити один раз на другому етапі відбору.

Велике значення для раціонального відбору і орієнтації юних спортсменів на даному етапі має аналіз властивостей їх нервової системи – сили процесів збудження і гальмування, їх урівноваженості і рухливості. Сила нервових процесів характеризує здібність нервових клітин переносити сильне збудження і сильне гальмування, що дозволяє адекватно реагувати на подразнення.

При розгляді перспективності спортсмена за показниками морфологічного типу потрібно давати не тільки її цілісну оцінку (за тими ж показниками, що і на попередньому етапі відбору), але і орієнтувати спортсмена на спеціалізацію в тій чи іншій дистанції або дисципліні.

Після рішення про доцільність подальшого продовження занять на етапі попередньої базової підготовки потрібно виявити найбільш перспективний напрям удосконалення юного спортсмена, який відповідає його природнім задаткам. Дуже важливим тут є чітке розуміння того, що за даними обслідувань юні спортсмени можуть бути розділені на різні групи в залежності від їх приналежностей до досягнення високих спортивних результатів не тільки в різних видах спорту, але і в різних видах змагань одного виду спорту.

Перспективним генетичним маркером функціональних можливостей спортсмена для ряду видів спорту є домінантність руки. Ліворукі спортсмени, у порівнянні з праворукими, мають більшу швидкість простої реакції, що забезпечує їм успішність простих рухів, відрізняються високим рівнем тривожності, неврівноваженим типом нервової системи, перевагою предметно-образного мислення. Одночасно вони поступаються праворуким в швидкості прийняття рішень в складних ситуаціях, в здібності до абстрактно-логічного мислення. Ці особливості ліворуких спортсменів, детерміновані генетично на 40-50 % визначають їх успіхи в діяльності, яка потребує виключної реакції і виконанні відносно простих рухів з високою швидкістю.

Сучасний спорт високих досягнень переконливо свідчить про постійне підвищення ролі генетичних передумов для досягнення результатів світового рівня, що проявляється не тільки на рівні окремих спортсменів, але і етнічних груп (наприклад, виявлена чітка залежність досягнень в спринтерському бігу і бігу на довгі дистанції від приналежності до певної етнічної групи).

Враховуючи великий вплив генетичної приналежності для досягнень в сучасному спорті, потрібно відмітити, що рівень знань в цій області в значній мірі базується на гіпотезах, а не на точно доказаних фактах. В тому числі, достовірно не доказано, які гени визначають рівень досягнень у видах діяльності, пов'язаних з проявом швидкісних якостей або витривалості, а результати асоціативних досліджень можуть дати лише відносні уявлення про дійсну роль різних генів-кандидатів. Ситуація ускладнена і в зв'язку з тим, що фізичні здібності, найімовірніше, визначаються складним поєднанням сумарного впливу цілої групи генів.

3. ПРОМІЖНИЙ ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ НА ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Основним завданням третього етапу – виявлення здібностей спортсмена до досягнення високих спортивних результатів в обраному виді спорту, перенесенню високих тренувальних і змагальних навантажень. До цього часу уже необхідно визначитися, в якому конкретному виді змагань буде спеціалізуватися спортсмен, виявити його сильні якості, за рахунок яких в основному і планується досягнути високих спортивних результатів. Особливо важливо це для спортивних ігор, що пов'язано з вибором ігрового амплуа і відповідній орієнтації всієї системи наступної підготовки.

Суттєвою стороною відбору на даному етапі є оцінка техніки виконання різних спеціально-підготовчих вправ. Наприклад, в складнокоординаційних видах оцінюють володіння базовими і профілюючими елементами, кількісна, якісна і структурна різноманітність елементів, артистизм, елегантність, виразність і стабільність при їх виконанні. Про ефективність рухів в більшості циклічних видів спорту свідчить їх невисокий темп при великій ширині кроку і

високої швидкості при проходженні коротких відрізків. Особливу прогностичність така манера рухів має при відборі і орієнтації підготовки спринтерів-бігунів, плавців і бігу на ковзанах.

Ефективність відбору в значній мірі пов'язано з оцінкою у спортсменів основних показників, які характеризують рівень їх спеціальної підготовленості і спортивної майстерності. Рівень розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, різних видів витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливості системи енергозабезпечення, удосконалення спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантаження і ефективного відновлення постійно мають бути в полі зору тренера, який працює з юними спортсменами.

Оцінка перерахованих здібностей поряд зі спортивними результатами мають займати велике місце у відборі і орієнтації спортсмена на третьому етапі. При цьому увага має бути звернена не тільки абсолютні показники тренуваності і спортивних досягнень, але і на темпи їх приросту від одного етапу підготовки до іншого.

Враховуючи те, що різні види спорту потребують неоднакові вимоги до тілобудови і функціональних можливостей спортсмена, в процесі відбору потрібно орієнтуватися на ті якості, які найбільш важливі для даного виду спорту (табл. 5).

Таблиця 5.

Вплив деяких фізичних якостей і морфофункціональних показників на результативність в різних видах спорту

Вид спорту	Фізичні якості і морфофункціональні показники *						
	Тілобу - дова	Витри- валість	М'язов а сила	Гнуч - кість	Коорди- наційні здібност і	Швидкіс ні здібності	Вестибу - лярна стійкіст ь
Стрибки у воду	3	1	2	3	3	2	3
Плавання на дистанції:							
- короткі	2	3	3	2	1	2	1
- довгі	2	2	1	2	1	0	0
Біг на дистанції:							
- короткі	3	1	3	1	1	3	1
- довгі	3	3	0	1	1	0	0
Бокс	1	3	3	1	2	3	2
Боротьба дзюдо	1	3	2	2	2	3	3

Фехтування	1	2	1	2	3	3	2
Гімнастика спортивна	3	3	2	3	3	2	3
Настільний теніс	1	1	1	2	3	3	1
Гандбол	1	2	2	2	3	2	2
Хокей	2	2	2	1	3	2	2
Футбол	2	2	2	2	3	3	2

* Умовні позначення: 0 – нема впливу, 1 – незначний вплив, 2 – середній вплив, 3 – значний вплив.

У всіх випадках, де це можливо, при оцінці найбільш значимих факторів потрібно орієнтуватися на кількісні і якісні характеристики тілобудови, функціональних можливостей різних органів і систем організму, розвитку рухових якостей.

Перспективність юного спортсмена багато в чому пов'язана з удосконаленням спеціалізованих сприйнятів – комплексних психофізіологічних характеристик, до яких відносяться відчуття часу, відчуття темпу, відчуття розвиваємих зусиль, відчуття води у плавців, відчуття снігу у лижників, відчуття льоду у бігу на ковзанах тощо. Ці характеристики, як відомо, відображають рівень сприйняття, усвідомлення і відображення рухових дій.

На третьому етапі багаторічного відбору збільшується значення показників, які свідчать про особистісно-психічні якості – психічну надійність, мотивації, волі, потягу до лідерства і ін. Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, відсутністю млявості (мнительности), високою переносимістю до навантажень. При оцінці відповідності юного спортсмена вимогам, які ставляться до спортсменів високого класу, особливу увагу потрібно звертати увагу на впевненість в своїх силах, стійкість до стресових ситуацій тренувальних занять, здатність і бажання до спортивної боротьби, бажання тренуватися і змагатися з сильними партнерами і суперниками. Особистісні і психічні якості спортсмена є не тільки критеріями оцінки перспективності, але і додатковими критеріями при оцінці здібності до спеціалізації в різних видах спорту. У спортсменів, які здібні до досягнень в спринті, швидко-силових видах спорту, лідерству в спортивних іграх, переважно спостерігається тип слабкої (реактивної) нервової системи. При цьому основними ознаками в поведінці є категоричність в переконаннях, висока збудливість, швидкість зміни настрою, легкість пристосування до нових умов життя і тренування, швидкість переходу від сну до бадьорості, швидкість засвоєння навиків, низька концентрація уваги і необхідність застосування спеціальних прийомів для її активації. Спортсменів, які схильні до досягнень у видах спорту, які потребують великої витривалості (наприклад, велосипедисти-шосейники, бігуни на довгі дистанції і ін.), відрізняє спокійний, стійкий настрій, працелюбність і дисциплінованість, погана пристосованість до нових умов. У них спостерігається понижена чутливість до подразників, висока

концентрація уваги, об'єктивна оцінка своїх можливостей, наполегливість і впевненість, слабка переключеність, мала емоційність.

Важливим показником для відбору перспективних спортсменів в спортивних іграх і одноборствах є здібність головного мозку до сприйняття і переробки інформації. У спортсменів високого, які спеціалізуються в цих видах спорту, пропускна здатність мозку може досягати $4-6 \text{ біт} \cdot \text{с}^{-1}$, в той же час як для спортсменів інших видів спорту характерні величини не перевищують $3 \text{ біт} \cdot \text{с}^{-1}$. Здатність головного мозку до сприйняття і переробки інформації, будучи тісно пов'язаним з темпераментом, особливостями нейродинаміки і психомоторики, слабка піддається тренуванню, що має враховуватися в процесі спортивного відбору і орієнтації, формуванню індивідуальних моделей змагальної діяльності.

Як і при першочерговому відборі, в процесі проміжного відбору велика увага приділяється медичному контролю. Оскільки до цього часу уже пройшов „відбір” дітей, які мають явні протипокази до занять спортом, особлива увага приділяється виявленню прихованих захворювань, в тому числі існування інфекцій в організмі. При їх існуванні в період проведення тренувальних занять можуть виникнути загострення і різні ускладнення зі сторони внутрішніх органів. Важливим є і виявлення специфічних хвороб, до яких в найбільшій степені схильні ті що займаються тим чи іншим видом спорту.

Важливою стороною відбору є усесторонній аналіз тренувань які пройшли, визначення того, за рахунок яких зусиль юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Не секрет, що багато юних спортсменів на другому етапі багаторічної підготовки виконують величезні об'єми роботи, беруть участь в змаганнях, широко застосовують заняття з великими навантаженнями, тренуються по 2 рази в день і тому досягають високих для свого віку результатів і показників тренуваності. Як правило, спортсмени, які пройшли таку підготовку, є безперспективними для подальшого удосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досягнув відносно високого рівня тренуваності і спортивних результатів за рахунок тренування з малим і середнім об'ємом роботи, невеликою змагальною практикою, різносторонньої технічної підготовки.

4. ОСНОВНИЙ ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ НА ЧЕТВЕРТОМУ І П'ЯТОМУ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

На даному етапі відбору потрібно в'яснити, чи здатний спортсмен до досягнень результатів міжнародного класу, чи зможе він переносити виключно напружену тренувальну програму і ефективно адаптуватися до застосованих навантажень.

Загальні морфологічні характеристики спортсменів високого класу, які спеціалізуються в різних видах спорту, а також оптимальні вікові межі для досягнень найвищих спортивних результатів, ці дані а також комплекс інших

показників допоможуть тренеру у виборі найбільш перспективних спортсменів, реально оцінити можливості своїх учнів, правильно визначити початок четвертого етапу багаторічної підготовки – етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Показники є орієнтувальними і тому можливі суттєві відхилення в ту чи іншу сторону.

Дані різних досліджень свідчать про дуже великі коливання росту і ваги тіла навіть в близьких видах спорту, які відповідно потребують різних видів витривалості.

Щодо спортсменів легкоатлетів, а також ці дані можна перенести частково і на інші види спорту, різний ріст спортсменів визначає різну техніку бігу. Довгі кінцівки високих спортсменів забезпечують велику амплітуду рухів, невисокі спортсмени переважно застосовують техніку з високою частотою кроків. Проте і невисокі бігуни часто застосовують широкий крок, обумовлений високою силою відштовхування. Практика показує, що врахування соматотипу конкретного спортсмена, рівня розвитку швидко-силових якостей і енергетичного потенціалу сприяє формуванню раціональної техніки бігу, яка може бути переважно обумовлена великою довжиною кроку, високою частотою кроків або оптимальним поєднанням цих параметрів.

Таким чином, при всій інформативності показників росту і ваги тіла їх завжди потрібно розглядати у тісній взаємодії з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями найважливіших систем організму, психічними особливостями спортсмена. В сучасному тенісі успіх в основному сприяє гравцям високорослим, потужним, з довгими руками (Ленд – ріст 188 см, вага тіла – 79 кг; Беккер – 188 см, вага тіла – 83 кг; Мартин – 198 см, вага – 86 кг; Сампрас – 185 см, вага – 78 кг; Россе – 201 см, вага – 87 кг). Проте є багато прикладів, що спортсмени відносно невисокого зросту, але які володіють високими швидкісними якостями і хорошою координацією (Агассі – 178 см, вага – 70 кг; Чанг – 173 см, вага – 61 кг), досягали дуже високих результатів.

Безсумнівну цікавість викликає також аналіз складу тіла спортсменів, які спеціалізуються в різних видах спорту. Специфіка різних видів спорту багато в чому визначає склад тіла спортсменів. Прослідкувати це можна уже при розгляді обезжиреної маси і жиру у спортсменів високого класу. У бігунів на довгі дистанції, борців і боксерів (за виключенням абсолютних вагових категорій), велосипедистів-шосейників, лижників відмічається виключно низький процент вмісту жиру – переважно в межах 4-8 %. У волейболістів, баскетболістів, тенісистів процент жиру переважно складає 14-17 %, а у легкоатлетів-метальників – 18-22 %. У жінок кількість жиру переважно на 6-10 % більше, ніж у чоловіків.

Великі відмінності в побудові тіла видатних спортсменів мають орієнтувати на пошук різних шляхів в досягненні вершин спортивної майстерності. Це відноситься як до розробки індивідуальних моделей техніко-тактичної майстерності і функціональної підготовленості, так і до формування індивідуальної системи підготовки кожного перспективного спортсмена на всіх

етапах багаторічного удосконалення, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли формується власна модель змагальної діяльності.

Потрібно пам'ятати, що специфіка конкретного виду спорту, основні тенденції розвитку техніки і тактики, удосконалення правил і інше суттєво впливають на формування вимог до морфологічних особливостей спортсменів. Так, наприклад, сучасний гандбол має високі вимоги до зросту спортсменів і їх атлетичної підготовки, тому сильніші гандболісти світу мають високий зріст (багато хто вище 195-200 см) при великій вазі тіла – 90-110 кг. Такі ж вимоги до морфологічних даних спортсменів і в сучасному волейболі. У водному поло, навпаки, підвищення динамічності гри у зв'язку із змінами правил дало перевагу гравцям не дуже високим, але які мають високу спеціальну працездатність і хорошу плавальну підготовку.

Пристаючи до тренувань на четвертому етапі багаторічної підготовки, потрібно всесторонньо оцінити рівень загальної і спеціальної підготовленості спортсменів. При цьому увагу потрібно звернути не тільки на абсолютні показники, але і на той прогрес, якого досягнув спортсмен в результаті тренування на попередньому етапі. Перевага надається тим спортсменам, які зуміли досягнути великих зрушень в рівню спортивної майстерності, можливостях найважливіших функціональних систем при обмеженому використанні найбільш потужних засобів педагогічного впливу; чим меншими зусиллями був досягнутий прогрес в рівню спортивної майстерності, тим більші резерви залишилися для подальшого удосконалення. Тому на даному ступені відбору особлива увага приділяється аналізу тренування на попередньому етапі багаторічної підготовки. Перспективними рахуються спортсмени, які тренувалися за різноманітною програмою без використання граничних об'ємів тренувальної роботи, обмежували кількість занять з великими навантаженнями, участь у відповідальних змаганнях, тобто не досягали максимальних параметрів тренувальних і змагальних навантажень, характерних для побудови тренувань на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Якщо при такій побудові тренувального процесу у спортсменів планомірно зростав рівень досягнень і функціональної підготовленості і до четвертого етапу багаторічної підготовки вони досягнули достатньо високого рівня спортивної майстерності, то є всі передумови для їх подальшого серйозного прогресу.

Одним із показників, які свідчать про здатність спортсмена до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різностороння технічна підготовленість. Вона проявляється в достатньо досконалому володінню не тільки технікою виду спорту, але і у вмінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, вміло варіювати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів в процесі виконання найрізноманітніших вправ. Така структура технічної підготовленості дозволяє сформувати на четвертому етапі багаторічної підготовки раціональну і лабільну техніку рухів, яка знаходиться у

відповідності до морфофункціональних можливостей спортсмена і специфічними вимогами конкретного виду спорту.

Особливе значення має оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена. При цьому оцінюють стійкість до стресових ситуацій змагань, здатність налаштуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили при гострій конкуренції, психічну стійкість при виконанні об'ємної і напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, напрям рухів, розподілу сили на змаганнях, а також вміння показувати найвищі результати в найбільш відповідальних стартах, в оточенні суперників. Видатних спортсменів, як правило, характеризує вміння вести активну боротьбу у відповідальних змаганнях з найвищою конкуренцією. Тому досвідчені тренери в якості одного із найважливіших критеріїв при оцінці перспективності спортсменів використовують їх здатність показувати у фінальних стартах більш високі результати, ніж в попередніх. Практика показує, що психічна стійкість, вміння гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань багато в чому обумовлено природними задатками і удосконалюється з великою працею.

Складним завданням є комплектування команд в спортивних іграх. Тут поряд з індивідуальними можливостями гравців на відбір в команду впливає прийнятий командою тактичний варіант, особливості техніки і тактики команди суперника. Не менш важливим є вміння кожного гравця реально оцінювати можливості партнерів і свої, обмежити власні досягнення заради результату команди, відповідно до цього, при комплектуванні команди потрібно орієнтуватися на те, наскільки можливості окремих гравців відповідають їх ігровим амплуа в команді, характеру покладених на них функцій і завдань.

Велике значення для раціонального комплектування команд має врахування темпераменту гравців.

Також умовою успішного удосконалення на четвертому етапі багаторічної підготовки є міцне здоров'я спортсмена. Перед тим, як оцінити здатність спортсмена до досягнення найвищих результатів, потрібно переконатися у відсутності у нього захворювань, які можуть зупинити ріст спортивних досягнень, оперативно усунути незначні відхилення в стані здоров'я.

5. ЗАКЛЮЧНИЙ ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ НА ШОСТОМУ І СЬОМОМУ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Заключний відбір є надзвичайно важливою складовою частиною системи підготовки, так як основним завданням є визначення доцільності подальшого продовження занять спортом для спортсмена високого класу, який добився серйозних результатів в сучасному спорті. Від того наскільки точним і об'єктивним буде прийняте заключне рішення, багато в чому залежить не тільки подальша спортивна кар'єра відомого спортсмена, його авторитет в спорті, але і все наступне життя – освіта, особисте життя, професійна кар'єра і т. ін.

На цьому етапі не стоять питання оцінки перспективності спортсмена за морфологічними і функціональними задатками, його здатність до ефективного спортивного удосконалення тощо. На перший план висувається завдання виявлення резервних можливостей організму для підтримки, а можливо, і підвищення раніше досягнутого рівня адаптації. Не менш важливим є і усесторонній медичний огляд, результати якого мають показати, чи здатний спортсмен до подальшої напруженої роботи, чи не відіб'ються серйозно на наступній тренувальній та змагальній діяльності попередні травми тощо.

Першочергове значення буде мати усесторонній аналіз соціального положення спортсмена – його матеріальний стан, рівень освіти, перспективи для успішної діяльності після закінчення спортивної кар'єри, сімейне благополуччя і ін. Якщо на попередніх етапах відбору для юних і молодих спортсменів, які навчаються в середній школі або вищих навчальних закладах, такі проблеми переважно не були особливими, то у відношенні до спортсменів, вік яких часто перевищує 25-30 років, вони можуть стати основними.

Розглядаючи спортивно-педагогічну сторону відбору, в першу чергу увага має бути звернута на тривалість спортивної кар'єри, об'єм перенесених за багато років підготовки тренувальних і змагальних навантажень. Природно, що чим коротшою була тривалість занять спортом, меншими тренувальні та змагальні навантаження, тим більші перспективи, при інших рівних умовах, має спортсмен для збереження вищих досягнень.

Важливим є і оцінка структури функціональної підготовленості спортсмена, наявності резервів в удосконаленні найважливіших компонентів. Наприклад, спортсмени, які відрізняються великою потужністю найважливіших функціональних систем, але які мають резерви у підвищенні економічності техніки, рухливості і варіативності діяльності систем енергозабезпечення, мають достатньо хороші резерви для збереження вищих досягнень і навіть для покращення спортивних результатів.

На заключному етапі відбору має свою специфіку і оцінка психічних якостей спортсмена. Якщо на попередньому етапі основна увага зверталась на здатність спортсмена максимально мобілізувати свої можливості в екстремальних умовах відповідальних змагань, вміння показувати найвищі результати в головних змаганнях, у визначенні сильних суперників і ін., та тут на перший план виходить існування достатньої мотивації для активного продовження занять спортом, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень.

Розглядаючи питання орієнтації підготовки спортсмена на етапі збереження високих досягнень, на перший план необхідно висунути якісні характеристики процесу підготовки. Досвід підготовки багатьох видатних спортсменів в різних країнах світу переконливо свідчить про те, що тривалий час зберегти високі досягнення вдалося тим із них, які зуміли знайти резерви підтримки спортивних результатів при значному скороченні об'єму тренувальної і змагальної діяльності. Такий шлях пройшли такі видатні

спортсмени, як А. Ортер, В. Голубничий, В. Санєєв, К. Льюїс – в легкій атлетиці, В. Сальников, А. Попов – в плаванні, А. Медведь, А.Карелін – в боротьбі, В. Іванов, Ю. Морозов – в греблі, Л. Хесліх, М. Хюбнер, В. Якімов, Д. Людвіг, Ж. Лонго-Кіпреллі – в велосипедному спорті, Г. Кулакова, Р. Сметаніна, С. Бельмандо, Л. Лазутіна – в лижних гонках і багато інших.

Спортсмени, які намагались зберегти високі досягнення за рахунок граничних величин тренувальних і змагальних навантажень, як правило, терпіли невдачу і вимушені були залишити великий спорт в результаті травм, фізичних і психічних перевантажень.

Рекомендована література

Основна:

1. Анєнкова В. В. Регбі: правила сорєвнованій / В. В. Анєнкова. – Москва : Фізкультура и спорт; 1981.
2. Арзютов Г. Н. Многолетня подготовка спортсменов. – Киев, 1999.
3. Ахметов Р. Ф. Вдосконалення методів педагогічного контролю за рівнем швидко-силових якостей студентів-спортсменів / Р. Ф. Ахметов // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі вищої і середньої освіти. – 2010. – С. 53–4.
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – Москва : Фізкультура и спорт, 1980. – 127 с.
5. Варакин Б. А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов : автор. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Варакин Борис Александрович ; ВНИИФК. – М., 1983. – 24 с.
6. Гарсиа А. Регбі. Техника. Тактика. Тренерувочний процес / А. Гарсиа, Ж. Фурукс. – Париж : РоберЛафон, 1984. – 218 с.
7. Мартиросян А. А. Методические основы подготовки команд по регби-7 в ВУЗах України / Мартиросян А. А., Подоляка О. Б. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. науч. тр. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 114–115.
8. Пасько В. В. Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров специальной физической подготовки регбистов / В. В. Пасько // Физическое воспитание студентов. – 2014. - № 3. – С. 49–56.
9. Пулэн Р. Регбі. Игра и тренировки / Р. Пулэн ; пер. с англ. – Москва, 1978.
10. Спортивные игры / под ред. Ю. М. Портных. – Москва : Фізкультура и спорт, 1975.
11. Фізкультура и спорт: малая энциклопедия / пер. с нем. – Москва, 1982.
12. Правила спортивных игр и состязаний: иллюстр. энциклопед. спр. / пер. с англ. – Минск, 1998.
13. Хилл Р. Р. Регбі : пособие для учителей, тренеров и игроков. – Веллингтон : Новая Зеландия, 1977. – 165 с.
14. Холодов Ж. К. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов,

Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 189 с.

Допоміжна:

1. Адаптаційні зміни морфологічних показників організму спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу / Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Софія Маєвська, Федір Музика // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 36–42.

2. Баскетбол : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 70 с.

3. Варіабельність серцевого ритму як критерій спортивного відбору та оцінювання функціонального стану спортсменів / Л. С. Вовканич, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб, Ф. В. Музика // Фізіологічний журнал. – 2014. – Т. 60, № 3. – С. 163.

4. Васильчук А. Л. Перспективи електрогоніометрії при удосконаленні спортивної моторики / А. Л. Васильчук, Є. Н. Приступа // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : [тези доп.] III Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 134–136.

5. Данилевич М. В. Вплив занять спортивними іграми на рівень фізичного здоров'я хлопчиків 11–12 років / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці, 2005. – Вип. 2. – С. 13 – 16.

6. Данилевич М. В. Показники фізичної підготовленості хлопчиків середнього шкільного віку / М. В. Данилевич // Фізична культура як фактор зміцнення здоров'я дітей і молоді в сучасних умовах : тези доп. – Одеса, 1994. – С. 31–32.

7. Данилевич М. В. Аналіз факторів, що впливають на фізкультурну активність учнів середнього шкільного віку / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя : тези доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1999. – С. 40 – 41.

8. Демчишин А. П. Рухова активність – нагальна потреба дитячого організму / А. П. Демчишин, В. І. Ковцун, Г. Г. Калька // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів III Міжрегіон. (I міської) наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 23–24.

9. Келлер В. С. Совершенствование системы повышения спортивного мастерства студентов вузов / В. С. Келлер, Р. С. Мозола, Е. Н. Приступа // Тез. докл. Всесоюз. науч.-метод. конф. сельскохозяйственных вузов по проблеме совершенствования системы повышения спортивного мастерства студентов вузов. – Дубляны, 1988. – С. 9.

10. Келлер В. С. Устройство для коррекции динамических и кинематических характеристик взаимодействия игрока с мячом / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа, Н. В. Говор // Техника и спорт – V : тез. докл. Всесоюз. науч.-техн. конф. – Москва, 1989.

11. Келлер В. С. Характеристики соревновательной деятельности и методика повышения результативности баскетболистов при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки

- высшего и среднего специального образования в республике : тез. докл. респуб. науч.-практ. конф. – Ивано-Франковск, 1988. – С. 100–101.
12. Келлер В. С. Устройство для коррекции динамических и кинематических характеристик взаимодействия игрока с мячом / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа, Н. В. Говор // Техника и спорт – V : тез. докл. Всесоюз. науч.-техн. конф. – М., 1989.
13. Келлер В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Проблемы повышения мастерства спортсменов : тез. докл. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1989. – С. 71.
14. Ковцун В. І. Основи фізичної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів / В. І. Ковцун, Ю. І. Курилюк, Ю. М. Панишко // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2011. – Вип. 56. – С. 22 – 26.
15. Ковцун В. І. Показники техніко-тактичної діяльності в процесі змагальної діяльності / В. І. Ковцун, Ю. В. Марусин, В. Т. Козарецький // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор : матеріали наук.-практ. конф. – Львів, 2006. – С. 28–33.
16. Ковцун В. І. Оцінка термінового тренувального ефекту деяких вправ у юних волейболістів 15–18 років / В. І. Ковцун, В. В. Ковцун, В. Т. Козарецький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 175 – 179.
17. Ковцун В. І. Влучність та спеціальна витривалість при подачі м'яча / В. І. Ковцун // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнарод. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 59.
18. Ковцун В. І. Показники спеціальної витривалості юних волейболістів різних вікових груп / В. І. Ковцун // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2000. – № 16. – С. 17– 19.
19. Колабашкин А. Взгляд на регби будущего / А. Колабашкин // Спортивные игры. – 1986. № 8. – С. 4.
20. Коритко З. І. До питання про механізми адаптації серцево-судинної системи до циклічних навантажень / З. І. Коритко // Досягнення біології та медицини. – 2010. – № 2. – С. 70 – 74.
21. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
22. Коритко З. Медико-біологічні основи фізичного виховання / Зоряна Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
23. Коритко З. І. Нові погляди на механізми розвитку стадій загальноадаптаційного синдрому за умов дії граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Світ медицини і біології. – 2013. – № 4(41). – С. 107 – 112.
24. Корытко З. И. Оптимизация функциональных возможностей и работоспособности в условиях физических нагрузок путем использования электронной копии фибринолизина / З. И. Корытко // Медицинский университет. – 2011. – № 4/5. – С. 10 – 14.
25. Коритко З. І. Особливості регуляторних механізмів серця у формуванні перехідних адаптаційно-компенсаторних станів за умов граничних фізичних

навантажень / З. І. Коритко // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2011. – № 3. – С. 66 – 72.

26. Коритко З. І. Реалізація адаптаційних можливостей кровообігу за умов граничних фізичних навантажень під впливом гепарину / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2011. – Вип. 2, т. 3. – С. 209 – 213.

27. Корытко З. И. Роль тромбин-плазминовой системы в структурно-функциональном состоянии миокарда в условиях физических перегрузок : автореф. дис. ... канд. биол. наук : [спец.] 14.00.17 "Нормальная физиология" / Корытко Зоряна Игоревна ; Львов. мед. ин-т. – Львов, 1990. – 16 с.

28. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція з дисципліни "Фізіологія фізичного виховання і спорту" / Коритко З. І. - Львів, 2019. – 19 с.

29. Коритко З. І. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей : лекція з навчальної дисципліни "Фізіологія фізичного виховання і спорту" / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 9 с.

30. Коритко З. І. Вплив гострого фізичного перевантаження на стан систем гемостазу та імуногенезу / З. І. Коритко // Експериментальна та клінічна фізіологія. – 1995. – С. 182–185.

31. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень. Вступ у вікову морфологію. Вікова періодизація. анатомічні особливості дітей і підлітків та осіб літнього віку : лекція / уклад. Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 36 с.

32. Куцериб Т. М. Основи вікової морфології : лекція / уклад. Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 18 с.

33. Куцериб Т. М. Предмет, завдання і методи вікової морфології. Вікова періодизація : лекція / уклад. Куцериб Т. М., Гриньків М. Я. – Львів, 2019. – 13 с.

34. Мельник В. До проблеми формування складу команд у ігрових видах спорту (на прикладі гандболу) / Мельник В., Лібович Н. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 28–30.

35. Мухін В. М. Вплив спортивної спеціалізації на імунологічну реактивність спортсменів / Мухін В. М., Стьопіна А. Я., Коритко З. І. // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : тези доп. II Регіон. наук.-практ. конф. – Л., 1991. – Ч. 1. – С. 71–72.

36. Мухин В. Н. Исследование функционального состояния системы свертывания и фибринолиза – один из критериев медико-биологического контроля за тренировочным процессом / В. Н. Мухин, Л. В. Чернова, З. И. Корытко // Роль физической культуры в здоровом способе жизни : тез.-реком. I Регион. науч.-практ. конф. – Львов, 1990. – С. 63–64.

37. Мартиросян А. А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікаційних регбістів у підготовчому періоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Мартиросян Артур Артурович ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2006. – 19 с.

38. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / Мітова О. О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 89–96.

39. Музика Ф. В. Морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Музика Ф. В. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр. – Львів, 2000. – С. 25–26.

40. Музика Ф. В. Морфофункціональні показники стану м'язової системи у спортсменів різних кваліфікацій / Музика Ф. В., Малицький А. В., Гриньків М.Я. // Карповські читання : матеріали III Всеукр. морф. наук, конф.– Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.

41. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція з дисципліни "Анатомія людини" / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с.

42. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 10 с.

43. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.

44. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.

45. Павлишин А. Особливості тілобудови та складу тіла волейболістів / Андрій Павлишин, Марія Мисак, Тетяна Куцериб // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів : ЛДУФК, 2019. – Вип. 23, т. 4. – С. 102–103.

46. Пазичук О. Вплив харчових нутрієнтів на організм спортсмена / Ольга Пазичук, Федір Музика // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2014. – С. 186 – 188.

47. Пасічник В. М. Дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку / Пасічник В. М. // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. – Суми, 2012. – Т. 1. – С. 174–179.

48. Пасічник В. Проблема оцінювання фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / Пасічник В., Пітин М. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 82–84.

49. Приступа Е. Н. Розыгрыш стандартных положений / Е. Н. Приступа // Старт. – 1989. – № 5. – С. 19.

50. Приступа Е. Н. Методические рекомендации по моделированию соревновательных влияний при розыгрыше стандартных положений в тренировке высококвалифицированных баскетболистов / Е. Н. Приступа. – Киев : [б. и.], 1990. – 27 с.

51. Приступа Е. Н. Моделирование соревновательных воздействий в учебно-тренировочном процессе квалифицированных баскетболистов / Е. Н. Приступа, А. Б. Мацак, Ю. М. Черкасов // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов : материалы Всесоюз. науч.-практ. конф. – Москва, 1990. – С. 227–228.

52. Приступа Е. Н. Модельные характеристики и методика повышения результативности соревновательной деятельности единоборствующих баскетболистов при розыгрыше стандартных положений : автореф. дис. ...

канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теорія і методика фіз. виховання і спорт. тренувань” / Приступа Євгеній Никодимович ; КГІФК. – Київ, 1989. – 21 с.

53. Приступа Є. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини / Є. Приступа, Н. Завидівська // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 1. – С. 131 – 153.

54. Регбі : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 6 с.

55. Рівень фізичної та технічної підготовленості волейболістів / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин, Н. П. Лібович [та ін.] // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор : тези II Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДІФК, 1997. – С. 44 – 45.

56. Руденко Р. Є. Засоби відновлення фізичної працездатності у процесі тренувань та змагань // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. ст.]. – Харків, 2008. – № 4. – С. 124–127.

57. Руденко Р. Спортивний масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-ге, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. – 160 с.

58. Соколов А. Регбі: техніка, тактика, обучение и тренировка / А. Соколов, А. Бутягин. – Москва : Физкультура и туризм, 1935. – 76 с.

59. Спортивні ігри в запитаннях та відповідях : метод. розробка / А. І. Мельникович, В. М. Артюх, В. І. Ковцун, В. А. Демчишин. – Самбір, 2002. – 43 с.

60. Частота травми голови та обличчя залежно від виду спорту, механізм та профілактика / Є. Н. Приступа [та ін.] // Клінічна хірургія. – 2017. – № 10(906). – С. 70–73.

61. Korytko Z. I. Limit physical activity and stress: correction mechanism / Z. I. Korytko // Медичні науки. – 2017. – Т. 49, № 1. – С. 27.

62. [Tactical attacking actions of competitive handball players with different qualifications](#) / Valeryi Melnyk, Viktoria Pasichnyk, Volodymyr Levkiv, Vasyl Kovtsun // **Journal of Physical Education and Sport**. – 2016. – Vol. 16, is. 1. – P. 77–83.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

4. Вплив занять баскетболом на фізичний розвиток баскетболісток [Електронний ресурс] / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Федір Музика // Спортивна наука України. – 2018. – № 2(84). – С. 9–13. – Режим доступу : <http://sportsceience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/737/712>