ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра
фехтування, боксу
та національних одноборств

ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Лекція для студентів 3-го курсу

Підготував:
доцент Бусол В.А.

Львів

План

1. Завдання і види планування
2. Перспективне планування

2.1. Планування багаторічної підготовки

2.2. Планування 4-річних циклів тренувань

3. Поточне планування

3.1. Структура річного циклу тренувань

3.2. Завдання і спрямованість тренувальної роботи по періодах і етапах річного циклу

4. Оперативне планування

4.1. Планування мікроциклів

4.2. Планування тренувального дня і окремого заняття

1. ЗАВДАННЯ І ВИДИ ПЛАНУВАННЯ

Планування підготовки фехтувальників охоплює питання організації і побудови тренувального процесу, змагальної діяльності, застосування позатренувальних і позазмагальних факторів підвищення працездатності і результативності участі у змаганнях.

В даний час планування тренувального процесу виглядає перш за все як створення системи планів, розрахованих на різні періоди, в яких повинен бути реалізований комплекс взаємопов'язаних завдань.

План тренування - завжди серйозний науковий труд, що спирається на вихідний рівень об'єкту планування і передбачає можливі перспективи: близькі, середні, дальні. Близьким перспективам відповідають оперативні плани, середнім - поточні і дальнім - перспективні плани.

Ці три види планування необхідно диференціювати (табл.), виділивши 8 різновидів:

- план багаторічної підготовки (від початківця до майстра високої кваліфікації),
- план 4-річного циклу підготовки (спартакіадного або олімпійського)
- план річного циклу підготовки,
- план підготовки на період,
- план підготовки на етап,
- план тренування в мікроциклах,
- планування тренувального дня,
- планування окремого заняття.

В системі планування необхідно виділити групові та індивідуальні плани підготовки фехтувальників. У відповідності з викладеною класифікацією видів планування послідовно розглянемо основні положення планування підготовки фехтувальників високої кваліфікації.

2. ПЕРСПЕКТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ

Перспективні плани підготовки по суті змісту умовно поділяються на плани багаторічної підготовки і плани окремих етапів багаторічної підготовки.

Перспективне планування розкриває два основних аспекти підготовки:

- стратегію багаторічної підготовки (переважний розвиток окремих сторін підготовленості і досягнення конкретних спортивних результатів);

- динаміку навантаження, склад і співвідношення засобів різної спрямованості.

Розглянемо структуру багаторічної підготовки фехтувальників і особливості побудови 4-річного (олімпійського) циклу підготовки.

2.1. Планування багаторічної підготовки

Тривалість багаторічної підготовки спортсменів охоплює в середньому 12-16 років (С.М.Войцеховський, 1971). В ній виділяють три стадії:

- стадія базової підготовки,

- стадія максимальної реалізації спортивних можливостей,

- стадія спортивного довголіття.

Кожна стадія має свої етапи, які складаються з декількох річних циклів.

Стадія базової підготовки тривалістю 4-6 років передбачає в першу чергу гармонійний фізичний розвиток , підвищення функціональних можливостей організму, формування основ техніко-тактичної майстерності. Стадія включає в себе два етапи : етап попередньої спортивної підготовки, етап початкової спеціалізації (спеціалізованої базової підготовки).

Перший етап починається в молодшому шкільному віці і переходить в наступний етап з початком спортивної спеціалізації. На етапі початкової спеціалізації домінуючою тенденцією є підвищення обсягу тренувальних навантажень без форсування їх інтенсивності. В річних циклах тренувань домінують підготовчі

періоди. Змагальний період має скорочений вигляд, а перехідний може бути відсутнім зовсім. По мірі зростання рівня функціональних можливостей і оволодіння спортивною майстерністю тренувальний процес грунтується на закономірностях досягнення високих спортивних результатів.

Стадія максимальної реалізації спортивних можливостей включає в себе етап поглибленої спеціалізації і етап найвищих досягнень. У видах спорту з об'єктивними кількісними показниками ця стадія може бути представлена як параболічна крива розвитку спортивних досягнень. Це період розквіту спортивних здібностей і оволодіння висотами спортивної майстерності.

Для фехтувальників оптимальним віковим діапазоном для найвищих досягнень є 24-28 років для жінок і 25-30 років для чоловіків.

Тренувальний процес передбачає значне збільшення обсягу та інтенсивності навантажень за рахунок спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Деякі параметри навантажень досягають індивідуального максимуму.

Система тренувань все більше індивідуалізується і залежить від того, чи потрапляє спортсмен у сферу великого спорту, чи ні.

Етап найвищих досягнень фехтувальників високої кваліфікації будується у відповідності з періодикою у проведенні найважливіших змагань і носить характер 4-річного (олімпійського) циклу.

Структуру і особливості побудови 4-річного циклу підготовки ми викладемо нижче.

Стадія спортивного вдосконалення включає в себе два етапи-етап збереження досягнень і етап підтримання загальної тренованості. Рано чи пізно починається вікова стабілізація, а потім і зниження функціональних і адаптивних можливостей організму. Цей рубіж досить індивідуальний і залежить практично від різних умов. Відомо багато випадків, коли спортсмен і після 40-річного віку продовжує показувати високі результати (стайєри, фехтувальники, стрільці). Є підстави рахувати, що зниження спортивних результатів після 6-10 років поглибленої спеціалізації носить перехідний характер. Він обумовлений перш за все біологічними

причинами (природне вікове зниження адаптивних можливостей), а також недоліками в побудові багаторічної підготовки. Раціоналізація тренувального процесу і всієї системи підготовки без сумніву дозволяє продовжити етап збереження досягнутих результатів.

Етап підтримання загальної тренованості наступає на межі 35-40 років, коли спортивна активність значно знижується. Зміст тренування на даному етапі приймає оздоровчо-рекреативний характер. Але для справжнього спортсмена спорт ніколи не перестає бути фактором досягнень. Змінюється лише конкретний предмет досягнень (приклади).

2.2. Планування 4-річних циклів тренування

Необхідність 4-річних планів тренування пов’язана з тим, що починаючи з кінця 50-х років олімпійський рух отримав величезний розвиток. Появились і послідовно проводились раз в 4 роки районні, міські, обласні, республіканські спартакіади. Можна виділити два варіанти 4-річного циклу тренувань: олімпійські (для кандидатів у збірну команду України) і спартакіадні (для кандидатів у збірні команди областей). І в першому і в другому випадку планування 4-річних циклів пов’язане з двома аспектами: організаційним і методичним.

Організаційні аспекти : основу плану 4-річного циклу складають головні завдання кожного тренувального року. Так, в 1-й рік необхідно здійснити масовий відбір кандидатів у збірну команду, на 2-й рік - сформувати попередню модель збірної команди, на 3-й рік - завершити формування складу збірної команди і на 4-й рік планово і цілеспрямовано готуватись до участі в головному змаганні 4-річного циклу підготовки.

Виходячи з вказаних завдань, необхідно розробити систему відбору, систему змагань, систему підготовки, систему контролю, систему матеріально-технічного, науково-методичного і медичного забезпечення.

Головним методичним питанням планування 4-річного циклу є вибір його оптимальної структури. На сьогоднішній день відомі два варіанти структури 4-

річного циклу підготовки: без врахування календарних років, тобто в 4-річному циклі виділяються 3 великих періоди підготовки: перехідний, підготовчий, змагальний (А.Тер-Ованесян, 1978) - з окремим плануванням кожного календарного року.

Ідея першого з цих варіантів приваблива, вона має чітко виражений приціл на Спартакіаду або Олімпіаду. Однак на практиці реалізувати її не вдалось жодному тренеру, тому що кожний календарний рік циклу має свої змагання і відповідно потребує демонстрації високих досягнень з метою увійти до складу збірної команди і взяти участь у головних змаганнях року і 4-річного циклу.

Тому більш справедливим є другий варіант, в якому пропонується окремо планувати кожен рік олімпійського циклу. Зупинимося на аналізі перспективного плану підготовки збірної команди до Олімпійських ігор (продемонструвати). Перспективний план включає в себе наступні розділи: аналіз системи підготовки в попередньому циклі, мета і основні завдання підготовки на наступний олімпійський цикл, підготовка резерву і умови відбору в збірну команду; організація підготовки кандидатів у збірну команду; побудова річного циклу підготовки; система змагань; контроль за ходом підготовки; основні бази підготовки збірної команди і матеріально-технічне забезпечення.

3. ПОТОЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

Поточне планування передбачає побудову річного циклу тренувань, окремих його періодів і етапів.

3.1. Структура річного циклу тренувань

Як правило, в річному циклі тренувань кваліфікованих фехтувальників виділяють 3 періоди: підготовчий (фундаментальної підготовки), змагальний (основних змагань), перехідний.

Підготовчий період (6-7 міс.) включає в себе наступні етапи:

1 - етап функціональної підготовки

2 - етап технічного удосконалення і спеціалізації фізичних якостей

3 - етап підготовчих змагань

4 - етап психічної розрядки.

Перехідний період (2-2,5 міс.) включає в себе 3 етапи:

1 - етап виходу із спортивної форми

2 - етап відпочинку і лікування

3 - етап фізичної реабілітації.

При плануванні річного циклу тренувань визначаються наступні параметри:

- обсяги фізичної і техніко-тактичної підготовки (в год.)
- кількість тренувальних днів
- - “ - занять
- кількість днів і годин змагань
- кількість індивідуальних уроків
- кількість змагальних і тренувальних поєдинків.

Виходячи з того, що вся підготовка зорієнтована на головні змагання року, доцільно визначити значимість усіх змагань року. При цьому необхідно пам’ятати, що планування змагальних навантажень є основою ефективного управління процесом підготовки до головних змагань року. Саме за рахунок змагальної підготовки можна досягнути високого рівня адаптації організму до великих фізичних і психічних навантажень в основних змаганнях року.

3.2. Завдання і спрямованість тренувальної роботи по періодах і етапах річного циклу

Підготовчий період ставить завдання створити передумови для досягнення спортивної форми. 1-й етап функціональної підготовки передбачає підвищення функціональних можливостей організму фехтувальників, розвиток фізичних якостей.

Протяжність етапу 1-1,5 міс. Основні засоби тренування : спортивні ігри, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і відновлення якісних показників техніки пересувань і володіння зброєю. Із 5-6 тренувальних днів тижневого мікроциклу 2 дні присвячуються фізичній підготовці.

2-й етап - технічного удосконалення і спеціалізації фізичних якостей передбачає удосконалення техніки прийомів і дій, розвиток спеціалізованих тактичних вмінь, спеціалізацію фізичних якостей. Основні засоби тренування : парні вправи, індивідуальні уроки, навчальні і тренувальні бої. Особлива увага приділяється апробації різних бойових дій у тренувальних і змагальних поєдинках. По мірі наближення до етапу підготовчих змагань збільшується час на бойову практику (до 30 - 40%). Етап продовжується 2 місяці.

3-й етап - підготовчі змагання. Передбачається перевірка рівня техніко-тактичної майстерності в умовах змагань. На даному етапі проводяться турніри найсильніших фехтувальників, Кубки Європи, традиційні міжнародні змагання. Етап триває 3 міс. і передбачає хвилеподібну зміну навантажень. Це зумовлено необхідністю відновлення техніки і психічної розрядки в після змагальних мікроциклах.

Участь у відповідальних змаганнях, які є відбірковими для визначення збірних команд, обумовлює необхідність серйозної роботи над техніко-тактичною майстерністю. Основними засобами тренування є індивідуальні уроки, парні вправи, бойова практика.

4-й етап - психічної розрядки. Тривалість - 1 міс. Основні завдання : зниження психічної напруженості після серії змагань, відновлення технічної майстерності та фізичної працездатності.

Перші два мікроцикли присвячуються засобам відновлення фізичних і технічних кондицій фехтувальників. 2-3 дні мікроциклу відводяться фізичній підготовці. У спеціальній підготовці увага зосереджується на ліквідації технічного браку, виявленого на змаганнях.

Послідуючі мікроцикли характеризуються інтенсивним зростанням навантаження. Заключний мікроцикл носить передзмагальний характер для оцінки готовності спортсменів до відповідальних змагань.

Змагальний період: 1-й етап - модельні змагання. Його тривалість 1 міс. Завдання етапу - створення умов, які моделюють навантаження в головних змаганнях року, подальший розвиток спортивної форми. Обсяг і інтенсивність спеціальних вправ досягають максимуму. В тижневому мікроциклі 7-9 занять носять техніко-тактичну спрямованість. Більше уваги приділяється бойовій практиці. Індивідуальні уроки носять тактичну спрямованість. На даному етапі спортсмени беруть участь в 1-2 відповідальних змаганнях, по масштабу подібних до головних змагань року. Участь в 2 відповідальних змаганнях на протязі 1 місяця пред'являє особливі вимоги до побудови передзмагального, змагального і післязмагального мікроциклів.

Враховуючи рівень розвитку спортивної форми кожного спортсмена, в останні 2-3 дні передзмагального мікроциклу, тренуванням необхідно надати індивідуальну спрямованість із завданням досягнення психічної розрядки. Результати участі в змаганнях впливають на планування післязмагальних мікроциклів. Вони можуть носити характер зниження навантаження (розвантажувальні) або підтримання досягнутого рівня тренованості.

2-й етап - основні змагання. Тривалість 1-2 місяці. Завдання підготовки - досягнення піку спортивної форми і його підтримання в головних змаганнях року.

Велика увага приділяється творчій роботі по удосконаленню індивідуальної манери бою. Всі засоби тренування спрямовані на підготовку до поєдинків з імовірним суперником.

Обов'язковою умовою успішної роботи є періодичне зниження психічної напруженості без зниження загального обсягу та інтенсивності навантажень. Це досягається введенням у мікроцикл одного дня загальнофізичної підготовки, а також окремих занять, присвячених спортивним іграм, плаванню та ін.

Один або два мікроцикли повинні будуватись з врахуванням діяльності в головних змаганнях. Контрольні змагання також моделюють умови, з якими зустрінуться спортсмени на головних змаганнях.

Останній передзмагальний мікроцикл будується повністю індивідуально, однак із загальною тенденцією зниження обсягу і психічної напруженості навантажень, але при достатньо високій руховій інтенсивності. Найбільш важливим є режим змагального мікроциклу, який враховує участь спортсмена як в особистих, так і в командних боях.

Перехідний період. 1-й етап - вихід із спортивної форми. Тривалість 1-2 мікроцикли. Завдання - вихід із стану спортивної форми шляхом поступового зниження обсягу та інтенсивності навантажень. Засоби - ігри, плавання, водні лижі.

2-й етап - відпочинок і лікування. Триває 1 місяць. Завдання - активний відпочинок, лікування травм і хвороб. Етап може проходити в умовах будинку відпочинку, санаторію або реабілітаційного центру.

3-й етап - фізична реабілітація. Тривалість - 2-3 мікроцикли. Основне завдання - підготовка до чергового річного циклу тренувань. Режим наближається до розпорядку тренувального мікроциклу. Основні засоби - допоміжні види спорту, активний відпочинок.

Перехідний період - обов’язкова частина річного циклу тренувань. Правильна його побудова дозволяє почати черговий тренувальний цикл на більш високому рівні (про здвоєний річний цикл).

4. ОПЕРАТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ

Як уже відмічалось, оперативне планування передбачає 3 види планів: на мікроцикл, на тренувальний день, на одне заняття. Послідовно розглянемо їх.

4.1. Планування мікроциклів

Мікроциклом прийнято називати серію занять, що проводяться на протязі декількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань даного етапу підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатись від 3 до 14 днів. Найбільш розповсюджені 7-денні мікроцикли, які, співпадаючи по тривалості з календарним тижнем, добре узгоджуються із загальним режимом життя спортсменів. Мікроцикли іншої тривалості, як правило, планують у змагальному періоді, що пов'язано з необхідністю зміни режиму діяльності у відповідності з умовами майбутніх змагань.

Типи мікроциклів. Розрізняють наступні типи мікроциклів: втягуючі, ударні, підвідні, змагальні, відновлювальні.

Втягуючі мікроцикли характеризуються невисоким сумарним навантаженням і спрямовані на підведення організму фехтувальників до напруженої тренувальної роботи. Вони застосовуються на першому етапі підготовчого періоду.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, високим навантаженням. Їх основне завдання - стимуляція адаптивних процесів в організмі фехтувальників, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психічної, інтегральної підготовки. В силу цього ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовуються ударні мікроцикли і в змагальному періоді.

Підвідні мікроцикли по змісту можуть бути різними. Це залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей підготовки на заключному етарі. В залежності від цих причин у підвідних мікроциклах можуть моделюватись режим майбутніх змагань, вирішуватись питання повноцінного відновлення і психічної настройки.

Відновлювальні мікроцикли завершують як правило серію ударних мікроциклів. Їх планують також після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для протікання відновлювальних і адаптивних процесів в організмі спортсмена. Це обумовлює

невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке застосування в них засобів активного відпочинку.

Змагальні мікроцикли будуються у відповідності з програмою змагань і можуть включати не тільки змагальне, але й додаткове навантаження. В практиці участі фехтувальників у великих змаганнях успішно використовуються тренувальні індивідуальні уроки, самостійні і парні вправи. Вони носять як правило технічний характер, але інколи використовуються для регулювання емоційного стану спортсменів.

4.2. Планування тренувального дня і окремого заняття

Виходячи із змісту тренувальних програм, можна виділити основні і регулювальні тренувальні дні (Г.С.Туманян, 1984). Мета перших є підвищення спеціальної працездатності, а других - її відновлення за рахунок одночасного підвищення загальної працездатності спортсменів.

В практиці зустрічаються два різновиди планування тренувального дня: для тих спортсменів, які тренуються без відриву від навчання чи роботи, і тих, хто тренується в умовах НТЗ, тобто з відривом від навчання і роботи.

В першому випадку практикуються одно - або дворазові тренування: одне - до навчання (роботи) і друге – в кінці дня. В другому випадку застосовуються 2, 3, 4-разові тренування на протязі дня.

При плануванні тренувального дня необхідно враховувати такі наукові факти:

- показники працездатності вищі вдень, ніж зранку і ввечері;

- у спортсменів, що тренуються двічі на день (зранку і вкінці дня) найбільша працездатність проявляється в другому занятті;

- врахування добового режиму програми майбутніх змагань можна впроваджувати в план тренувального дня за 3-6 тижнів до змагань (В.М.Платонов, 1980).

Як відзначалось, фехтувальники проводять на протязі дня 2-4 заняття. Найчастіше зустрічається варіант 3- разового тренування (в умовах НТЗ). При цьому перше годинне заняття проводиться зранку до сніданку, 2-е (1,5 - 2 год.) об 11 год., 3-є вечірнє також тривалістю 1,5-2 год. о 17 год. При такому плануванні оптимально співвідносяться тренування, прийом їжі і відновлення організму спортсменів.

Говорячи про раціональну спрямованість 1,2,3 заняття, потрібно зауважити, що кожне з них повинно бути контрастним по відношенню до двох інших і особливо до попереднього.

Планування одного заняття. Основною формою організації занять фехтуванням є урок. В залежності від мети уроки поділяються на: навчальні, навчально-тренувальні, контрольні і змагальні. Мета навчальних занять зводиться до засвоєння нового матеріалу. На навчально-тренувальних заняттях іде не тільки вивчення нового матеріалу, закріплення пройденого, але й приділяється увага підвищенню загальної і спеціальної працездатності. Тренувальні заняття цілковито спрямовані на підвищення ефективності виконання вивчених прийомів і дій, а також на розвиток працездатності. Контрольні заняття проводяться з метою перевірки рівня готовності спортсмена. На таких заняттях оцінюється техніка, тактика, проводяться прикидки, змагання з фізичної підготовки. Змагальна форма занять проводиться з визначенням переможця, нагородженням та іншою атрибутикою офіційних змагань.

По кількісному складу заняття ділять на групові, індивідуальні та індивідуально-групові. Індивідуальні форми занять більш типові для фехтувальників високої кваліфікації, а групові і індивідуально-групові - для початківців і спортсменів молодших розрядів.

По різноманітності вирішуваних завдань та тренувальних програм розрізняють два типи урочних занять: з вибірковою (переважною) і комплексною спрямованістю. В заняттях з вибірковою спрямованістю вирішується якесь одне завдання, а в комплексних заняттях вирішуються 2-3 завдання.

Типова структура уроку відповідає динаміці працездатності спортсмена. Період впрацьовування займає 20-30% загального обсягу роботи, стійкого стану - 25-50%, компенсованої і декомпенсованої втоми - 30-35%. Спираючись на ці біологічні закономірності, на початку заняття необхідно застосовувати вправи, що скорочують період входження в роботу, потім наступає період напруженої роботи, а в кінці заняття даються вправи малої інтенсивності і напруженості. Неважко замітити, що тут прослідковується традиційна структура уроку, яка включає в себе підготовчу, основну і заключну частину. Такий поділ однак є відносним, тому що заняття є цілісним педагогічним актом, а окремі його частини відображають завдання, які вирішуються в них.

Важливо знати, що підготовча і заключна частина заняття обслуговують основну частину.

Зміст уроку визначається на основі робочого плану, який розробляється тренером на період або етап тренування. Заняття кваліфікованих фехтувальників проводяться як правило по такій схемі: розминання (підготовча частина) 20-30 хв.; індивідуальні уроки або парні вправи (40-50 хв.); тренувальні бої - 40-70 хв.; вправи на розслаблення, підведення підсумків занять, душ - 20-30 хв. Всього 3-4 год.

В залежності від конкретних занять в типовій структурі уроку можуть мати місце різні відхилення. Так, нерідко в розминку або заключну частину фехтувальники включають гру в баскетбол, футбол. Основна частина може повністю присвячуватись тренувальним боям та ін. Однак у всіх випадках неодмінною умовою якісної побудови занять є постановка завдань у відповідності з планом підготовки, а також керівництво всією діяльністю з боку тренера.

Рекомендована література

Основна:

1. Фехтование : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Д. А Тышлера. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 332 с.

2. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В. А. – Киев : Здоровье, 1988. – 144 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
4. Келлер В. С. Тренировка фехтовальщиков / В.С. Келлер, Д.А. Тышлер. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
5. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В. С. Келлер // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : САМ, 1995. – С. 41–50.

Допоміжна:

6. Бріскін Ю. Диференціація техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю / Бріскін Юрій, Смирновський Сергій, Пітин Мар'ян // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 27–31.
7. Бріскін Ю. А. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в варіативних конфліктних ситуаціях спортивного двобою / Ю. А. Бріскін // Конфліктологічна експертиза : теорія і методика. – К., 1997. – С. 109–115.
8. Бусол В. Характерні риси сучасного фехтування як олімпійського виду спорту / Бусол В., Азарченков П. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту.– Львів, 2006.– Вип. 10.– С. 473–478.
9. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія / Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Пітин М. П. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 282 с.
10. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Г. В. Коробейников, Є. Н. Приступа, Л. Г. Коробейнікова, Ю. А. Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
11. Семеряк З. Порівняльна характеристика рівня розвитку психофізичних якостей фехтувальниць-шпажисток різної кваліфікації / Зоряна Семеряк, Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 120 – 124.

12. Смирновський С. Б. Актуальні питання техніко-тактичної підготовки фехтувальників / Смирновський С. Б., Семеряк З. С., Бріскін Ю. А. // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали IV Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. – Одеса, 2013. – С. 35 – 37.
13. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992.
14. Qualified women epee fencers technical and tactical training using of highly qualified sportsmen model indicators / Briskin Yuriy, Semeryak Zoryana, Pityn Maryan, Vaulin Oleksandr // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 534–539.

Інформаційні ресурси інтернет:

15. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Smyrnovskyy Serhiy, Semeryak Zoryana // Journal of physical education and sport. – 2014. – Vol. 14, is. 3. – P. 337–341. – Access mode: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10464
16. Електронний каталог ЛДУФК. – Режим доступу: http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php
17. Електронний репозитарій ЛДУФК. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/