

**ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Кафедра теорії та методики спортивної  
підготовки**

---

**Блок-схеми з дисципліни  
«Теорія і методика спортивної  
підготовки» (частина 6)**

---

*Методичні рекомендації для здобувачів денної  
та заочної форми навчання*

**Дніпро 2025**

Блок-схеми з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» (методичні рекомендації для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр спеціальності 017 (А7) Фізична культура і спорт за ОПП «Тренерсько-викладацька діяльність», ОПП «Фізичне виховання» та спеціальності 014 (А4) середня освіта за ОПП «Фізична культура») / Скл. професор Н.Г. Долбишева, доцент І.В. Балджи – Дніпро, 2025. – 23 с.

В методичних рекомендаціях в компактній та наочній формі розкриті питання шостого кредиту курсу з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки», що можна використовувати при підготовці до практичних, семінарських занять, модульного контролю, для виконання самостійної роботи. Схематично наведена інформація, яка охоплює шостий кредит за наступними темами: спортивний відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки; поняття спортивний відбір, спортивна орієнтація та їх складових; взаємозв'язок етапів багаторічної підготовки та етапів спортивного відбору; етапи спортивного відбору та їх критерії.

Данні методичних рекомендацій дозволять сформуванню систему спеціальних знань здобувачів у галузі фізичної культури та спорту.

**Рецензенти:**

**Приходько В.В.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (Український державний університет науки і технологій, ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»);

**Власюк О.О.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри гімнастики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (Український державний університет науки і технологій, ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»).

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри  
Теорії та методики спортивної підготовки  
Протокол № 18 від 21.04. 2025 р.

Затверджено на засіданні науково-методичної  
ради ПДАФКіС  
Протокол №      від                      2025 р.

@ Н.Г. Долбишева  
@ І.В. Балджи, 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>ЧАСТИНА 6. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ</b> .....	5
<b>Тема 1.</b> Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.....	5
<i>Схема 1.</i> Поняття відбору за різними авторами.....	6
<i>Схема 2.</i> Основні аспекти спортивного відбору.....	7
<i>Схема 3.</i> Основні поняття спортивного відбору.....	8
<i>Схема 4.</i> Характеристика основних понять спортивного відбору.....	9
<i>Схема 5.</i> Характеристика основних понять спортивного відбору.....	10
<i>Схема 6.</i> Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки за В. М. Платоновим.....	11
<b>Тема 2.</b> Етапи спортивного відбору та їх критерії.....	12
<i>Схема 7.</i> Етапи спортивного відбору та їх критерії за В.Н. Платоновим....	13
<i>Схема 8.</i> Етапи й завдання спортивного відбору за В. М. Волковим та В.П. Філіном.....	14
<i>Схема 9.</i> Багаторічний спортивний відбір за К. Л. Сахновським.....	15
<i>Схема 10.</i> Етапи відбору за Р.Е. Мотилянської та М.А. Налбандян (1984).	16
<i>Схема 11.</i> Етапи відбору за Н.Ж. Булгаковою (1986).....	16
<i>Схема 12.</i> Етапи відбору, основні завдання, методи відбору та критерії відбору за О.А. Шинкарук (2011).....	17
<i>Схема 13.</i> Критерії відбору за В.Н.Платоновим .....	18
<i>Схема 14.</i> Критерії відбору на різних етапах спортивної підготовки за В. Платовим, К. Сахновським, М. Озимек (2003).....	19
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	20

## ВСТУП

Теорія і методика спортивної підготовки є загально профілюючим предметом професійної освіти фахівців з галузі фізичної культури і спорту. Блок-схема з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» призначена для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 (А7) Фізична культура і спорт та 014 (А4) Середня освіта третього року навчання денної форми та четвертого року заочної форми.

Розроблені блок-схеми в певній мірі можуть використовуватися в процесі вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки», зокрема при проходженні матеріалу до шостого кредиту.

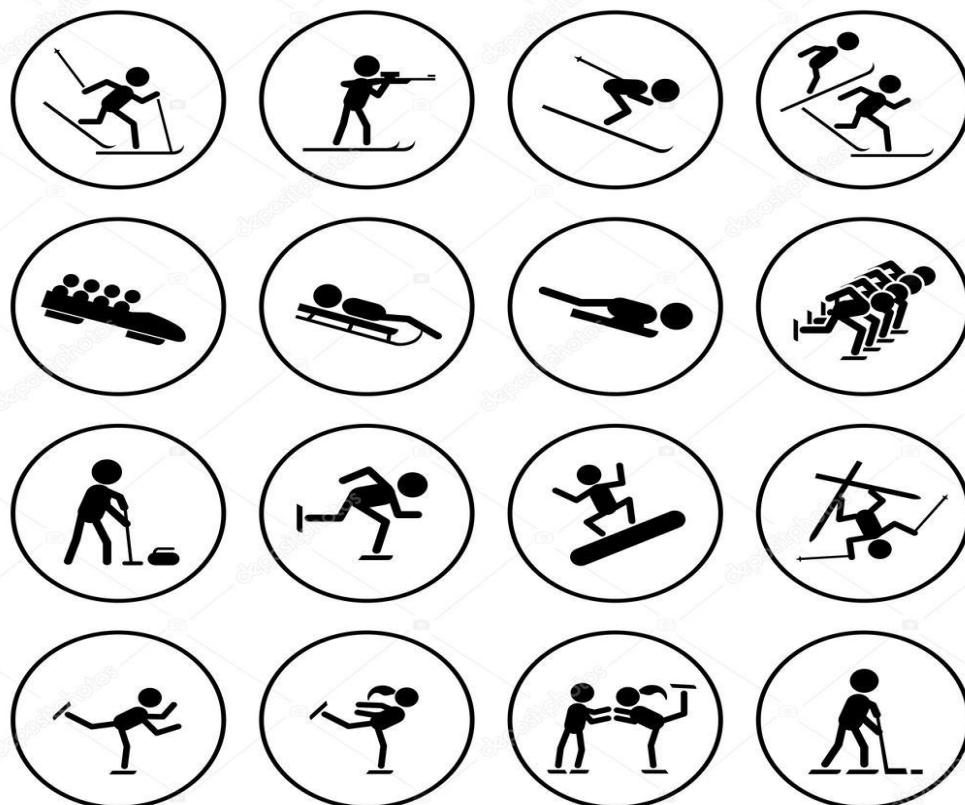
Методичні рекомендації для здобувачів денної та заочної форми навчання дозволять підвищити рівень професійної підготовленості і ступінь самостійного вивчення складних розділів програми. Наддасть можливість вчитися і оволодівати сучасними знаннями, використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання у процесі спортивного відбору.

Також наявні схеми можуть бути використані в ході подання лекційного матеріалу з використанням комп'ютерних технологій.

## Частина 6

### Спортивний відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів

#### Тема 1: Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки



- **СПОРТИВНИЙ ВІДБІР** - система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні та медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки та здібності дітей, підлітків та юнаків для спеціалізації в певному вигляді та групі видів спорту (Філін, Фомін, 1980).
- **СПОРТИВНИЙ ВІДБІР** – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягати високих результатів у конкретному виді спорту (Платонов, 1997).
- **СПОРТИВНИЙ ВІДБІР** - це науково-практична проблема, пов'язана з пошуком з контингенту здорових дітей, що мають стійкий інтерес до занять спортом (Губа, 2008).
- **СПОРТИВНИЙ ВІДБІР** – це багаторічний багатоступінчастий процес, який охоплює всі періоди спортивної підготовки та заснований на всебічному вивченні здібностей спортсменів, створенні сприятливих передумов для формування цих здібностей, що дозволяють успішно вдосконалюватися у обраному виді спорту (Шинкарук, 2011).

*Схема 1. Поняття відбору за різними авторами.*

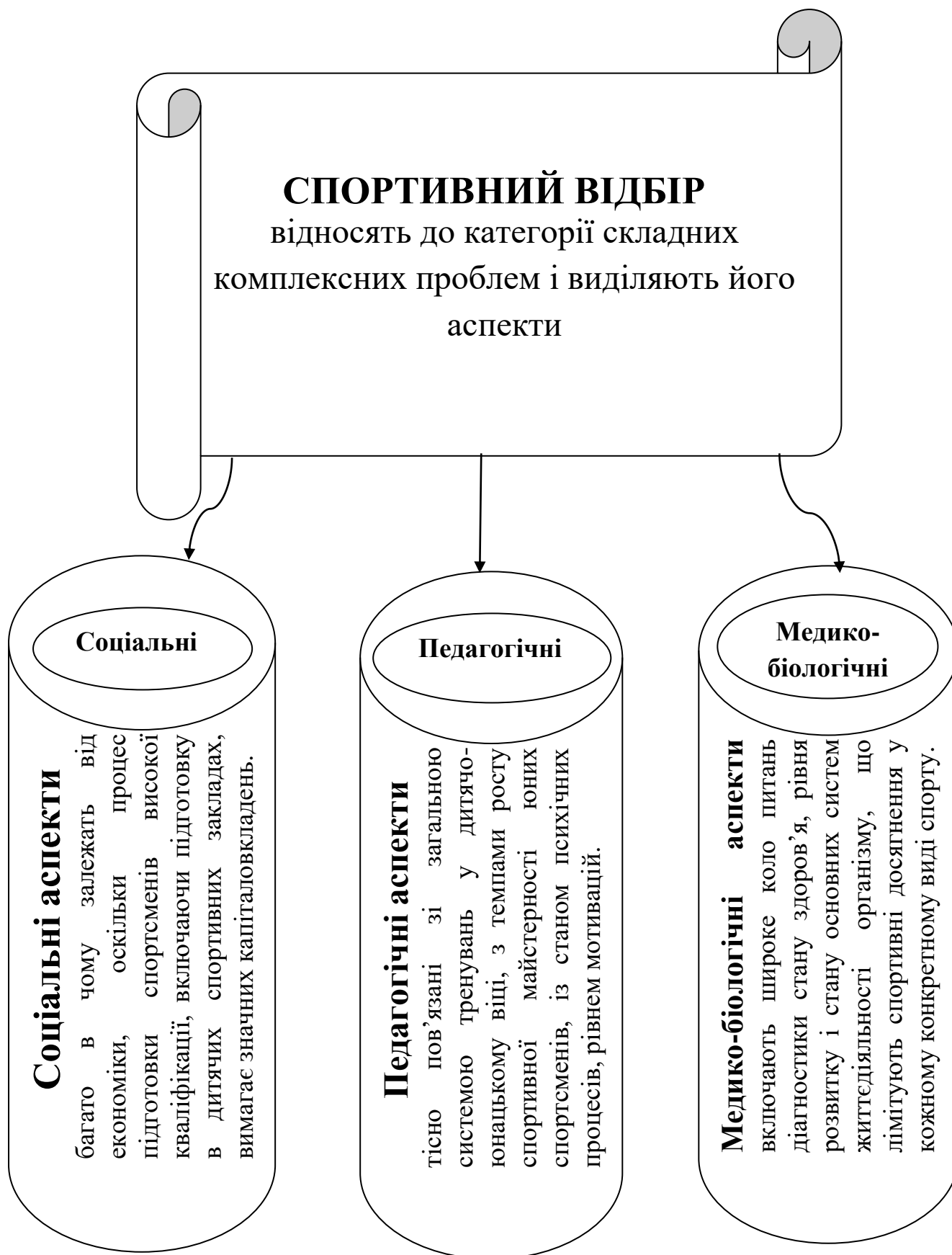


Схема 2. Основні аспекти спортивного відбору.

*У системі спортивного відбору  
виділяють наступні основні  
поняття*

**Спортивна орієнтація**

**Комплектування команд**

**Спортивна селекція**

**Базовий спортивний відбір**

**Здатки**

**Спортивна обдарованість**

**Спортивний талант**

**Спортивні здібності**

**Спортивний набір**

*Схема 3. Основні поняття спортивного відбору.*

- **Спортивна орієнтація** – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яка базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності.
- **Комплектування команд** – це процес формування спортивного колективу, що виступає на змаганнях як єдине ціле.
- **Спортивна селекція (лат. *selection* – вибір)** – це відбір спортивної еліти, таланту в спорті. Це вибір спортсменів, здатних конкурувати у змаганнях найвищого рівня. Спортивна селекція може здійснюватися у трьох напрямках: відбір у збірну команду; відбір в олімпійську команду; відбір у професійний спорт.
- **Базовий спортивний відбір** – це процес пошуку дітей, здібних до спортивної діяльності.
- **Задатки** – це вроджені морфо-функціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку. Вродженими можуть бути тільки анатомо-фізіологічні особливості, тобто задатки, що лежать в основі розвитку здібностей. До таких задатків відносять особливості вищої нервової системи.

**Схема 4. Характеристика основних понять спортивного відбору.**

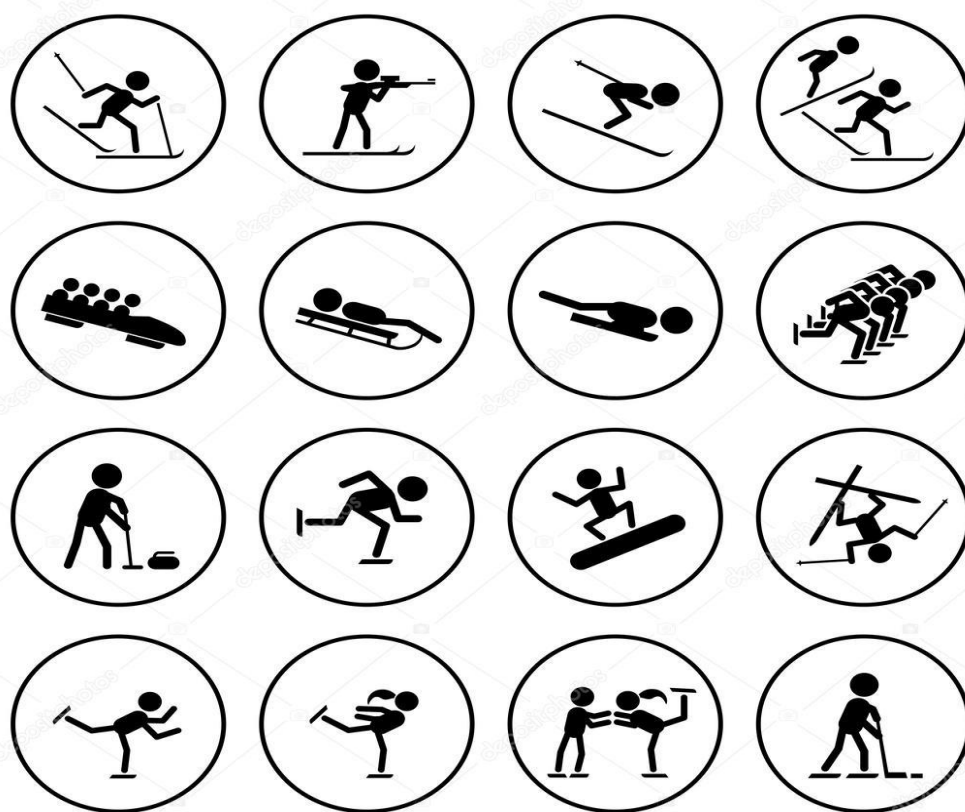
- **Спортивна обдарованість** - поєднання здібностей людини, яке обумовлює найвищий рівень спортивної діяльності (Платонов, 1997).
- **Спортивна обдарованість** - екстраординарні прояви параметрів рухової діяльності (Губа, 2008).
- **Спортивна обдарованість** - це своєрідне поєднання високорозвинених моторних, функціональних і психологічних якостей індивіда, що відповідають вимогам спортивної спеціалізації та створюють можливість успіху в конкретній діяльності (Шинкарук, 2011).
- **Спортивний талант** - це різні фактори, серед яких виділяються спадковість, біологічний вік молодого покоління, особливості статури, біомеханічні параметри, темпи розвитку працездатності. В цілому відзначається, що талант явище унікальне і зустрічається досить рідко.
- **Спортивні здібності** - спадково обумовлені задатки, які відрізняються стабільністю та консервативністю. Відносно мало мінливі ознаки, які зумовлюють успішність майбутньої спортивної діяльності.
- **Спортивний набір** – активний процес заохочення необмеженої кількості юних спортсменів, можливих спробувати себе у обраному виді спорту, розкриваючи свій спортивний потенціал.

*Схема 5. Характеристика основних понять спортивного відбору.*

<b>Спортивний відбір</b>		<b>Етап багаторічної підготовки</b>
<b>Етап</b>	<b>Завдання</b>	
<b>Первинний</b>	Установлення доцільності спортивного вдосконалення у певному виді спорту	<b>Початкової підготовки</b>
<b>Попередній</b>	Виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення	<b>Попередньо базової підготовки</b>
<b>Проміжний</b>	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	<b>Спеціалізованої базової підготовки</b>
<b>Основний</b>	Установка здібностей до досягнення результатів міжнародного класу	<b>Максимальної реалізації індивідуальних можливостей</b>
<b>Заключний</b>	Виявлення здібностей для збереження досягнутих результатів і їхнього підвищення	<b>Збереження досягнень</b>

*Схема 6. Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки за В. Н. Платоновим.*

**Тема 2: Етапи спортивного відбору та  
їх критерії**



Етапи відбору	Завдання та критерії відбору
<b>Первинний відбір</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першого ступеня відбору - допомогти дитині правильно вибрати вид спорту для спортивного вдосконалення.</li> <li>Правильне рішення цього завдання не тільки свідчить про ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, окремих тренерів, а й має досить глибокий соціальний зміст.</li> <li>• У процесі початкового відбору слід широко використовувати прості педагогічні тести, що дозволяють оцінити рівень рухових здібностей дітей.</li> <li>• Суттєве значення на ранніх етапах відбору має і облік психічних показників схильності до спортивної діяльності.</li> <li>• При первинному відборі основними психічними показниками є бажання новачка займатися спортом, прагнення отримувати високі оцінки при виконанні завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість при виконанні незнайомих завдань.</li> </ul>
<b>Попередній відбір</b>	<p>Виявлення здібностей до подальшого спортивного вдосконалення, що здійснюється на основі таких критеріїв:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• відсутність протипоказань у стані здоров'я при адаптації організму до фізичних навантажень.</li> <li>• відповідність потенційних можливостей різних систем організму вимогам обраного виду спорту;</li> <li>• ступінь мінливості функціональних систем під впливом оптимального тренування. Під час попереднього відбору для подальшого вдосконалення мають залишитись 15-20 % дітей, які пройшли попередню підготовку.</li> </ul>
<b>Проміжний відбір</b>	<p>Виявлення здібностей до високих тренувальних і змагальних навантажень. Ефективність проміжного відбору обумовлена такими критеріями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стійка мотивація досягнення високої спортивної майстерності;</li> <li>• психологічна й функціональна готовність до перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень;</li> <li>• виявлення резервів для подальшого вдосконалення рухових здібностей і функціональних систем організму спортсменів.</li> </ul> <p>Проміжний відбір передбачає, що до етапу спеціальної базової підготовки мають бути допущені 15-20 % тих, хто був долучений до попередньої базової підготовки.</p>
<b>Основний відбір</b>	<p>Визначення перспектив спортсмена до досягнення результатів міжнародного класу. Завдання етапу вирішуються за допомогою таких критеріїв:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здатність до максимальної реалізації рухових здібностей в умовах головних змагань, досягнення в них особливих рекордів;</li> <li>• психологічна та функціональна підготовленість до перенесення тренувальних і змагальних навантажень у різних умовах;</li> <li>• здібність до адекватного сприйняття загальної ситуації й пристосування до неї різних компонентів підготовки;</li> </ul> <p>У кінці основного відбору до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей має бути залучено 10-12 % спортсменів від тих, які були на етапі основного відбору.</p>
<b>Заключний відбір</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Виявлення здібностей для збереження досягнутих результатів та їхнього підвищення;</li> <li>• наявність відповідної мотивації й відсутність відхилень у стані здоров'я;</li> <li>• вік спортсмена, що дозволяє підтримувати відповідний рівень підготовленості;</li> <li>• наявність резервних можливостей організму, що дозволяє підтримувати високий рівень спортивної форми;</li> <li>• відповідні соціальні та матеріальні чинники, що дозволяють продовжувати заняття спортом вищих досягнень.</li> </ul>

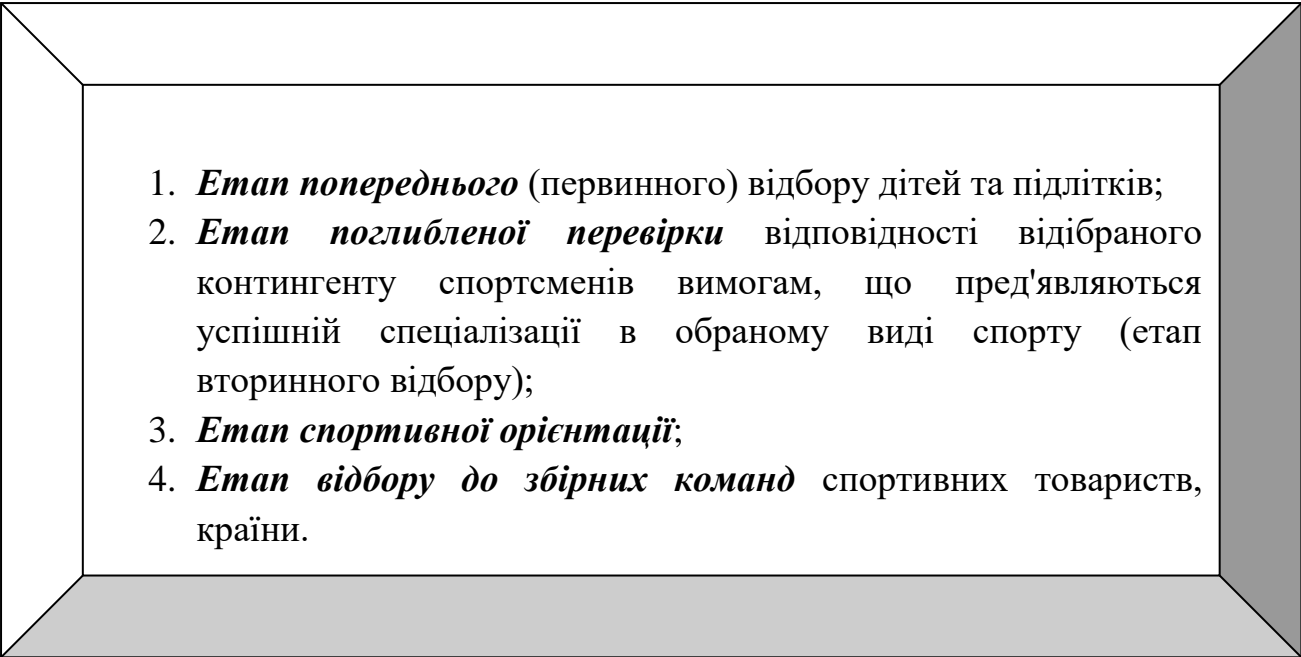
**Схема 7. Етапи спортивного відбору та їх критерії за В.Н. Платоновим.**

<b>Спортивний відбір</b>	
<b>Етап</b>	<b>Завдання</b>
<b>Первинний (попередній)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оцінка ступеню рухової активності.</li> <li>2. Виявлення задатків.</li> <li>3. Визначення мотивації.</li> <li>4. Відбір у ДЮСШ.</li> </ol>
<b>Поглибленої перевірки (вторинний відбір)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення придатності для вдосконалення у певному виді спорту.</li> <li>2. Оцінка психофізіологічних ознак.</li> <li>3. Визначення темпів приросту спортивних результатів.</li> </ol>
<b>Спортивної орієнтації</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення процесу розвитку рухових здібностей.</li> <li>2. Визначення вузької спортивної спеціалізації.</li> </ol>
<b>Відбір в збірні команди</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оцінка ступеня спортивної майстерності.</li> <li>2. Відбір у збірні юнацькі й молодіжні команди.</li> </ol>

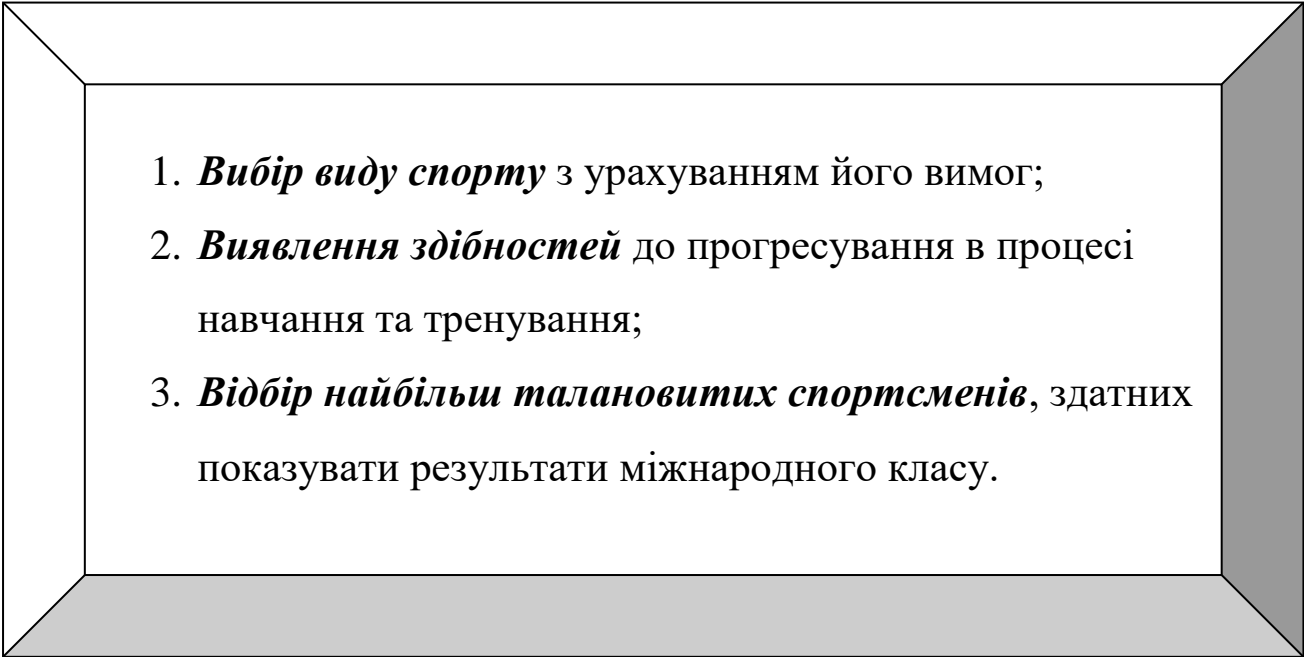
*Схема 8. Етапи й завдання спортивного відбору за В. М. Волковим та В. П. Філіном.*

<b>Етапи відбору</b>	<b>Принципи здійснення</b>	<b>Критерії перспективності</b>
Початковий відбір. Перший шабель, що передусє початковому навчанню виду спорту	Врахування спортивних інтересів дитини. Відбір дітей сприятливого для початку занять віку.	Бажання займатись спортом. Відсутність медичних протипоказань до занять спортом
Другий шабель, що йде за 2-3 місячним етапом початкового навчання	Орієнтація на біологічний вік. Оцінка задатків, якостей і здібностей, що обумовлюють успіх у вибраному виді спорту	Достатня відповідність морфотипу вимогам виду спорту. Добрий стан основних систем організму. Належний (з урахуванням віку) рівень профільних для даного виду спорту й генетично детермінованих рухових здібностей.
	Орієнтація на консервативні (в розвитку) ознаки. Комплексна оцінка перспективності. Облік нерівнозначності різних критеріїв перспективності.	Достатня (стосовно щодо вимог виду спорту) ефективність енергозабезпечення організму. Високий рівень спеціалізованих сприйняттів. Добра «навченість». Ретельність і бажання заслужити похвалу. Добра спортивна спадковість і позитивне ставлення до спорту в родині. Високі інтелектуальні здібності й успішність у школі.
Проміжний відбір	Зберігається важливість усіх принципів другого шабля початкового відбору й, крім того, набуває високого значення реалізація наступних: оцінка перспективності не лише у вибраному виді спорту, але його окремих дисциплін; облік не стільки абсолютного рівня тих чи інших складових майстерності скільки темпу їхнього приросту; облік невисокої прогностичної значимості результату виконання змагальних вправ; орієнтація на морфофункціональні характеристики з обліку допустимих від них відхилень.	Зберігається важливість критеріїв другого шабля початкового відбору і, крім того, набувають високого значення наступні: вираження мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки; стан здоров'я, що не перешкоджає успішному спортивному вдосконаленню; рівень спортивних результатів приблизно відповідає характерному для найсильніших представників певного виду спорту у даному віці, «забезпечений» без форсування підготовленості та за відсутньої акселерації; відповідність індивідуально-психологічних якостей вимогам виду сорту; працьовитість і цілеспрямованість
Заключний спортивний відбір	Особлива важливість біологічної й психологічної надійності спортсмена. Комплексна оцінка перспективності. Орієнтація на модельні характеристики, але з обліком допустимих від них відхилень.	Відсутність захворювань і травм, що перешкоджають досягненню вершин майстерності. Висока психологічна надійність. Висока ефективність змагальної діяльності й рівня спеціальної підготовленості. Динаміка становлення майстерності характерна для найсильніших у світі та забезпечення підготовленості без форсування.

**Схема 9. Багаторічний спортивний відбір за К. Л. Сахновським.**

- 
1. **Етап попереднього** (первинного) відбору дітей та підлітків;
  2. **Етап поглибленої перевірки** відповідності відібраного контингенту спортсменів вимогам, що пред'являються успішній спеціалізації в обраному виді спорту (етап вторинного відбору);
  3. **Етап спортивної орієнтації**;
  4. **Етап відбору до збірних команд** спортивних товариств, країни.

*Схема 10. Етапи відбору за Р.Е. Мотилянської та М.А. Налбандян (1984).*

- 
1. **Вибір виду спорту** з урахуванням його вимог;
  2. **Виявлення здібностей** до прогресування в процесі навчання та тренування;
  3. **Відбір найбільш талановитих спортсменів**, здатних показувати результати міжнародного класу.

*Схема 11. Етапи відбору за Н.Ж. Булгаковою (1986).*

<b>Етап відбору</b>	<b>Основні завдання</b>	<b>Методи відбору</b>	<b>Критерії відбору</b>
I	Залучення можливо більшої кількості обдарованих у спортивному відношенні дітей та підлітків до спортивних занять. Попередній відбір дітей та підлітків до спортивної школи.	Педагогічне спостереження; контрольні випробування (тести); змагання з видів спорту; соціологічні дослідження; медичне обстеження	Стан здоров'я; фізичний розвиток дітей; рухові здібності дітей
II	Поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту, вимогам до успішної спеціалізації в обраному виді спорту. Зарахування дітей-підлітків до спортивної школи. Виявлення обдарованих у спортивному відношенні дітей для комплектування навчально-тренувальних груп та груп спортивного вдосконалення ДЮСШ, СДЮШОР для остаточного визначення індивідуальної спортивної спеціалізації	Педагогічне спостереження; контрольне випробування; змагання та контрольні старту; психологічні дослідження; медико-біологічне обстеження	Стан здоров'я; виконання контрольних нормативів розроблених для кожного виду спорту та викладених у програмах для спортивних шкіл; антропометричні дані; виявлення темпів приросту фізичних якостей
III	Багаторічне систематичне вивчення кожного учня спортивної школи з метою остаточного визначення його індивідуальної спортивної спеціалізації. Пошук перспективних спортсменів та зарахування їх до центру олімпійської підготовки та училища олімпійського резерву, відбір кандидатів до основних складів збірних команд країни.	Педагогічне спостереження; контрольні випробування; змагання та контрольні старту; психологічні дослідження; біохімічні дослідження; медико-біологічне обстеження	Темпи приросту спортивного результату; ступінь закріплення техніки виконання найбільш нестійких елементів під час виконання вправ в екстремальних умовах; ступінь технічної підготовленості та стійкості спортсменів до збиваючих факторів в умовах змагальної діяльності; рівень спеціальної фізичної підготовленості; тактичної підготовленості; психічної підготовленості; стан здоров'я

**Схема 12. Етапи відбору, основні завдання, методи відбору та критерії відбору за О.А. Шинкарук (2011).**

## КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості статури;
- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості і перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена;
- рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх вдосконалення;
- здатності до освоєння спортивної техніки і тактики, перебудова рухових навичок і техніко-тактичних схем;
- здатність до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивному протіканню відновних процесів;
- психофізіологічні здібності до м'язово-рухової і просторово-часової диференціювання, оперативному сприйняттю ситуації і прийняття адекватних рішень;
- мотивація і вольові здібності (працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність);
- змагальний досвід, вміння пристосовуватися до партнерів і суперників, особливостям суддівства;
- рівень спортивної майстерності та здатність реалізовувати його в екстремальних умовах, характерних для головних змагань;
- фактор спадковості (генетика).

Схема 13. Критерії відбору за В.Н. Платоновим

<b>№</b>	<b>Етап спортивної підготовки</b>	<b>Етап відбору</b>	<b>Критерії відбору</b>
<b>I</b>	Початкової підготовки	Первинний відбір	Вік, сприятливий для початку занять даним видом спорту та бажання їм займатися; відсутність серйозних відхилень у стані здоров'я та схильності до захворювань, що перешкоджають заняттям спортом; відповідність морфотипу та рухових здібностей дитини вимогам виду спорту
<b>II</b>	Попередньо базової підготовки	Попередній відбір	Відсутність у дитини відхилення стану здоров'я; відповідність вимогам виду спорту рухових здібностей дитини, енергетичного потенціалу та аналізаторних систем схильність основних функціональних систем та механізмів адаптаційним перебудовам під впливом раціональної підготовки; схильність юного спортсмена до травм; недостатня гнучкість та запізнений біологічний розвиток; спадковість
<b>III</b>	Спеціалізованої базової підготовки	Проміжний відбір	Стійка мотивація до досягнення високої майстерності; відсутність відхилення стану здоров'я; психологічна та функціональна готовність до перенесення великих навантажень; резерви подальшої адаптації функціональних систем та механізмів; приріст рухових якостей; удосконалення технічної, тактичної та психологічної підготовленостей
<b>IV</b>	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Основний відбір	Ступінь мотивації до досягнення вершин майстерності та відсутність відхилень у стані здоров'я; психологічна та функціональна підготовленість до перенесення великих тренувальних та змагальних навантажень; здатність до максимальної реалізації підготовленості за умов жорсткої конкуренції на головних змаганнях; здатність до варіювання різними компонентами технічної, фізичної та ін. видів підготовленості
<b>V</b>	Збереження досягнень	Заключний відбір	Наявність мотивації у спортсменів; вік спортсменів та тривалість збереження ними вищої майстерності; наявність резервних можливостей організму; соціальне та матеріальне становище

**Схема 14. Критерії відбору на різних етапах спортивної підготовки за В. Платовим, К. Сахновським, М. Озимек (2003).**

## ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Фізична культура і спорт, 1986. 191 с.
2. Бубка С.Н., Платонов В.Н. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским Играм. Киев: Олімпійська література, 2017. 480 с.
3. Бубка С.Н., Платонов В.М. Система олімпійської підготовки : основы менеджменту. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
5. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Вид. 2-е, пер. і доп. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
6. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
7. Губа В.П. Теорія і практика спортивного відбору та рання орієнтація у види спорту. 2008. 304 с.
8. Долбишева Н.Г., Коваленко Н.Л., Кошесев О.С. Справочник терминов и понятий теории спорта. Дн-ськ, 2010. 103 с.
9. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
10. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. 269 с.
11. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки. Киев: КНТ, 2016. 615 с.
12. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
13. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Огнистий А.В., Огниста К.М. Основи спортивної підготовки. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные. 2001. 333 с.
15. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры. – изд. 5-е. 2010. 340 с.

16. Мотилянська Р.Е., Налбандян М.А. Новые методические подходы к выявлению генетически обусловленных параметров системе спортивного отбора. Теорія і практика фізичної культури. 1984. № 12. С. 24-25.
17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К: Олімпійська література, 1997. 583 с.
18. Платонов В., Сахновський К., Озимек М. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки. Наука в олімпійському спорті. 2003. №1. С. 3-13.
19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К: Олімпійська література, 2004. 808 с.
20. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. К: Олімпійська література, 2004. 787с.
21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение (в 2 томах) / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2015.
22. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. С. 66-258.
23. Філін В.П., Фомін Н.А. Основы юношеского спорта. Фізична культура і спорт, 1980. 255 с.
24. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования. К.: Олімпійська літ., 2011. 360 с.
25. Disk F.W. Sports training principles. 5th ed. – London: A. & C. Blacr, 2007. 387 p.
26. Frank W., Dick O. B. E. Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science, Edition 6. Bloomsbury Publishing, 2014. 432 p.
27. Naglak Z. Metodyka tre nowania sportowca. Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 1999. Available from: URL:

[https://www.dbc.wroc.pl/Content/1778/PDF/Naglak\\_Metodyka%20trenowania%20sportowca.pdf](https://www.dbc.wroc.pl/Content/1778/PDF/Naglak_Metodyka%20trenowania%20sportowca.pdf).

28. Platonov V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicatiile ei practice. București: Ed. Discobolul, 2015. 624 p.

29. Sadowski J. Przygotowanie techniczne – technika sportowa. Warszawa: AWF; Białą Podlaska: AWFIS. 2015. Tom 2. s. 193-217.