

# Применение системы направлений, средств и методов индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта в структурных элементах годичного цикла подготовки

Козина Ж.Л., Гринь Л.В., Ефимов А.А.

*Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды*

*Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П.Василенко*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## Аннотации:

Представлены основные направления концепции индивидуализации тренировочного процесса в игровых видах спорта. Показано распределение средств в индивидуальных программах подготовки спортсменов. В зависимости от ведущего фактора и периода индивидуальной динамики игровой результативности соотношение средств варьирует. На развитие ведущих факторов отводится 60-80% времени, на развитие отстающих – 20-40%. В каждом микроцикле 30% времени отводится на индивидуальную подготовку игроков.

## Ключевые слова:

*спортивные игры, индивидуализация, структура, программа, концепция, годичный цикл, средства, методы, направление.*

**Козина Ж.Л., Гринь Л.В., Ефимов О.А. Застосування системи напрямів, засобів і методів індивідуалізації підготовки спортсменів в ігрових видах спорту в структурних елементах річного циклу підготовки.** Представлено основні напрямки концепції індивідуалізації тренувального процесу в ігрових видах спорту. Показано розподіл засобів в індивідуальних програмах підготовки спортсменів. Залежно від провідного фактора й періоду індивідуальної динаміки ігрової результативності співвідношення засобів варіює. На розвиток провідних факторів приділяється 60-80% часу, на розвиток відстаючих - 20-40%. У кожному мікроциклі 30% часу приділяється на індивідуальну підготовку гравців.

*спортивні ігри, індивідуалізація, структура, програма, концепція, річний цикл, засоби, методи, напрям.*

**Kozina Zh.I., Grin' L.V., Efimov A.A. Application of system directions, facilities and methods of individualization preparation of sportsmen in playing types of sport in structural circannual loop of preparation constructs.** Basic directions conception of individualization of training process are presented in playing types of sport. Distributing of facilities is rotined in individual programs of preparation of sportsmen. Depending on a leading factor and period of individual dynamics of playing effectiveness correlation of facilities varies. On development of leading factors 60-80% is taken to time, on development of backward - 20-40%. In every micro cycle 30% taken time on individual preparation of players.

*sporting games, individualization, structure, program, conception, circannual cycle, facilities, methods, direction.*

## Введение.<sup>1</sup>

В настоящее время индивидуализация является одним из центральных направлений совершенствования тренировочного процесса.

Принцип индивидуализации является одним из ведущих принципов обучения и тренировки в спорте, в том числе, и в спортивных играх [9,10,15,18]. При изложении основных положений подготовки спортсменов ключевым моментом является опора на общедидактические и специфические принципы спортивной тренировки [9,12,16]. Среди основных принципов – принцип индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время принцип индивидуализации или индивидуального подхода формулируется как «принцип индивидуализированного обучения в коллективе» [16]. В.Н. Платонов [15-18] указывает, что всякое обучение успешно только тогда, когда задача, поставленная перед учеником, посильна. Непосильные задачи приводят к тому, что занимающийся не добьется результата и в конечном итоге приобретет неуверенность в себе, потеряет интерес к обучению.

Как указывает В.Н. Платонов [16], успешная подготовка спортсменов во многом обуславливается правильным выбором стратегических направлений ее совершенствования, выявлением резервов, заложенных в разработке ее различных направлений. И в этой связи автор выделяет двенадцать основных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов. Среди основных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов автор в качестве пятого направления выделяет максимальную ориентацию

на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена при выборе спортивной специализации, разработке всей системы многолетней подготовки, определении рациональной структуры соревновательной деятельности. Фактически, автор выделяет принцип индивидуализации в качестве одного из основных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов. Автор указывает, что индивидуализация требует повышенного внимания к отбору и ориентации спортсменов на всех этапах многолетнего совершенствования, к разработке индивидуальных программ подготовки, сочетания индивидуальной и групповой форм работы.

В доступной нам литературе мы не обнаружили изложения направлений индивидуализации учебно-тренировочного процесса, характерных для различных видов спорта или для определенных групп видов спорта, в том числе – для спортивных игр.

В этой связи проблема поиска основных направлений и разработка концепции индивидуализации учебно-тренировочного процесса является своевременной и актуальной.

Работа выполнялась согласно со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2001-2005 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 1.2.18 «Оптимизация учебно-тренировочного процесса спортсменов разного возраста та квалификации в спортивных играх» (№ государственной регистрации 0101U006471), согласно со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг.» Министерства Украи-

ны по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.1.9 «Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса в отдельных группах видов спорта» (№ государственной регистрации 0108U010862) и по теме 2.4.1.4.3 «Психологические, педагогические и медико-биологические средства восстановления работоспособности в спортивных играх» (№ государственной регистрации 0106U011989).

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель работы* – разработать систему комплексного применения направлений, средств и методов индивидуализации построения тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта.

*Методы исследования.* Метод анализа литературных данных (*метод конспектирования и метод реферирования*) применялся при составлении литературного обзора по проблеме индивидуализации в спорте и в других науках о человеке. *Дедуктивный метод и метод моделирования* применялся для разработки концепции индивидуализации тренировочного процесса в игровых видах спорта. Индуктивный метод применялся при разработке системы направлений, средств и методов индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта в структурных элементах годичного цикла подготовки.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В результате анализа теоретических положений была разработана концепция индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта, экспериментальная проверка которой подтвердила и расширила ее основные положения [10,11,13]. Концепция заключается в следующем:

Для построения индивидуальных тренировочных программ необходимо:

- 1) определить ведущие факторы в индивидуальной структуре подготовленности, для чего целесообразно применять факторный анализ методом главных компонент с определением индивидуальных значений факторов;
- 2) выявить закономерности индивидуальной динамики соревновательной результативности, на основании которых можно прогнозировать соревновательный результат на определенный промежуток времени и корректировать тренировочный процесс, для чего целесообразно применять синусоидальные регрессионные модели;
- 3) активизировать личностный аспект индивидуализации (сознательное целеполагание), для чего целесообразно применять интерактивные и мультимедийные технологии, средства искусства как в активной, так и пассивной форме.

Все указанные положения концепции индивидуализации основываются на аналогах и закономерностях, существующих в неживой и живой природе, основываются на положениях системного подхода [1, 2, 3, 5].

Комплексное применение разработанных методов индивидуализации было реализовано в системе средств индивидуальной подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

Система средств и методов индивидуализации

учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта заключалось в следующих положениях.

1. При разработке индивидуальных программ подготовки акцент делался на развитие ведущих факторов в индивидуальной факторной структуре подготовленности спортсменов. Для каждого спортсмена определялись группы ведущих и отстающих факторов в индивидуальной структуре подготовленности. Факторы, составляющие в сумме более 50% в индивидуальной структуре подготовленности, обозначались как ведущие, остальные факторы – отстающие. Согласно разработанным моделям взаимосвязи развития различных сторон подготовленности, на развитие ведущих факторов отводилось 60-80% индивидуальной подготовки, а на развитие отстающих факторов – 20-40%. Акцент на развитие ведущих факторов увеличивался по мере приближения к соревновательному периоду. В соревновательном периоде соотношение средств, направленных на развитие ведущих и отстающих факторов составляло 70:30.

При комплектовании стартовых составов команд, проведении замен в игре, формировании пар и «троек» на тренировках учитывались данные кластерного анализа относительно степени «схожести» игроков и разделению их на группы. В зависимости от задач тренировки и особенностей конкретной игры формировались согласованно действующие группы как из «похожих» игроков, так и из различных.

2. При составлении индивидуальных программ подготовки, а также при комплектовании игровых составов команд учитывались индивидуальные закономерности «подъемов» и «спадов» соревновательной эффективности. В периоды «подъемов» игрокам предлагались более нагрузочные упражнения, в периоды «спадов» увеличивалось применение средств восстановления работоспособности, снижались нагрузки, увеличивался относительный объем применения средств, направленных на развитие ведущих факторов индивидуальной подготовленности, до 75-80%, более широко применялись разработанные относительно универсальные средства индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

3. Разработанные методы применения средств мультимедиа-технологий, психорегулирующей тренировки, средств искусства и других способов активизации сознания применялись в зависимости от особенностей и склонностей спортсменов, а также в связи с особенностями индивидуальной факторной структуры подготовленности и закономерностей динамики соревновательной результативности.

Согласно разработанной нами концепции, система индивидуализации предполагает применение следующих методов: метод определения структуры подготовленности спортсменов и выявление ведущих факторов в структуре подготовленности; метод определения индивидуальных закономерностей соревновательной результативности, метод создания оригинальных методик индивидуализации, помогающих спортсмену раскрыть свой потенциал.

Из этих направлений вытекают соответствующие

средства индивидуализации учебно-тренировочного процесса, позволяющие для каждого спортсмена найти именно его особый путь подготовки (рис. 1).

Нами были выделены четыре ведущих фактора в индивидуальной структуре подготовленности спортсменов с показателями, которые коррелируют с ними, и составлено распределение средств физической, технической, тактической, игровой и психологической подготовки в индивидуальных программах подготовки. Примерные модели распределения средств индивидуальной подготовки спортсменов представлены в

таблице 1.

Процесс подготовки спортсменов содержал базовый и вариативный компонент. Базовый компонент был идентичен представленным в литературе данным [2,4,7,17,18], составлял 70% средств в общей системе подготовки спортсменов (табл. 2). Вариативный компонент составлял 30% средств, и в контрольных группах предполагал применение стандартных командных форм построения тренировочного процесса, а в экспериментальных группах представлял собой применение индивидуальных программ подготовки

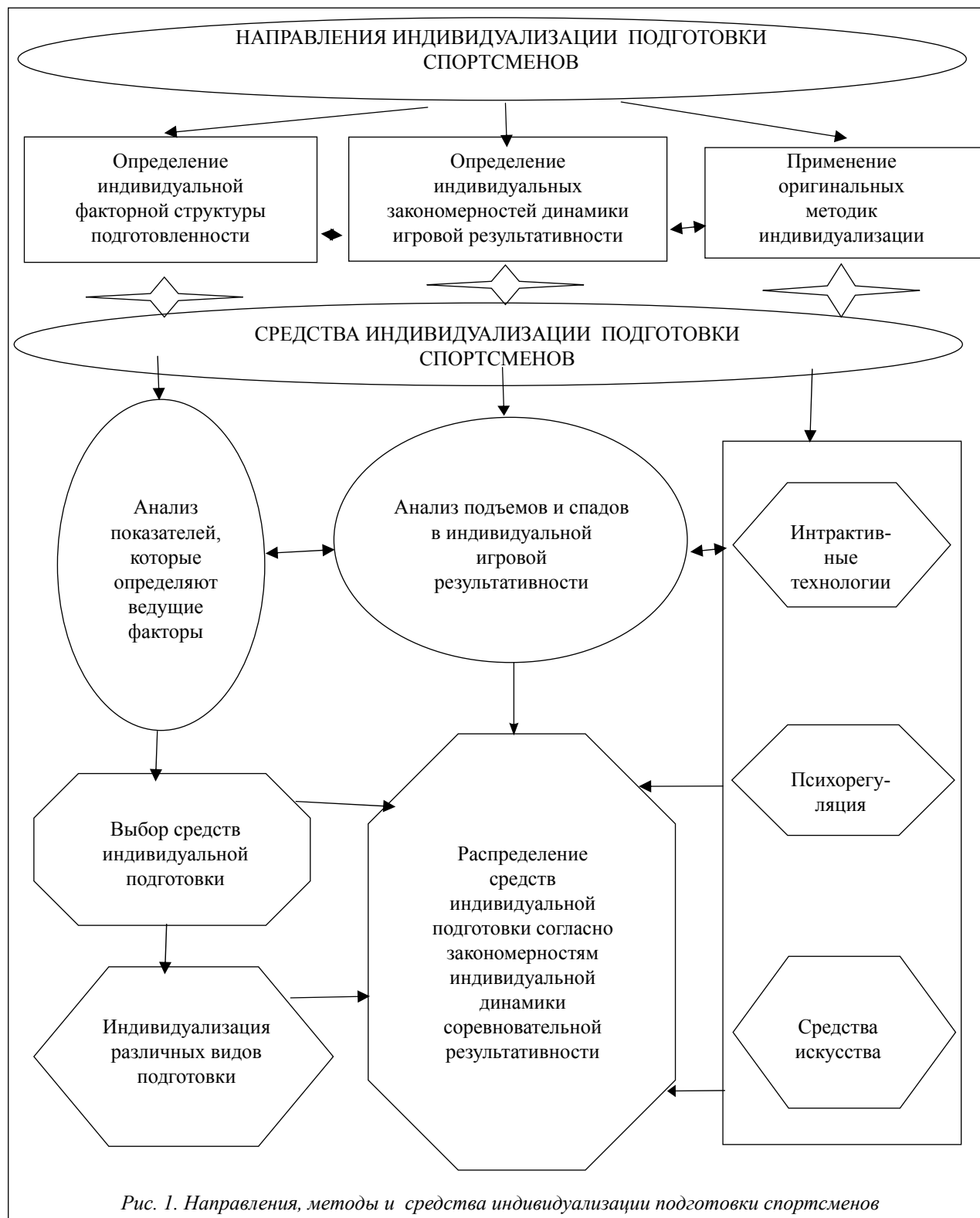


Рис. 1. Направления, методы и средства индивидуализации подготовки спортсменов

Таблица 1  
 Распределение средств в индивидуальных программах подготовки спортсменов в зависимости фактора в индивидуальной структуре подготовленности и периода в индивидуальной динамике игровой результативности (%)

Название фактора	Игровая результативность	Средства подготовки																							
		Физическая подготовка				Техническая подготовка		Тактическая подготовка		Игровая подготовка		Психологическая подготовка													
Название показателей, которые коррелируют с фактором	Фаза индивидуальной динамики игровой результативности	Развитие общей и специальной выносливости		Развитие скорости силовых качеств		Развитие координации		Обработка базовых приемов		Обработка «коронных» приемов		Обработка индивидуальных действий		Обработка групповых взаимодействий		Преимущественная направленность игровых действий		Участие в игре (% от максимума)		Стандартная		С применением средств искусства и интерактивных технологий			
		Аэробная выносливость	Анаэробно-гликолитическая выносливость	Анаэробно-креатинфосфатная выносливость	Развитие скорости силовых качеств	Развитие координации	Обработка базовых приемов	Обработка «коронных» приемов	Обработка индивидуальных действий	Обработка групповых взаимодействий	Преимущественная направленность игровых действий	Участие в игре (% от максимума)	Стандартная	С применением средств искусства и интерактивных технологий											
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16											
Морфофункциональное развитие	Максимальная	Длина тела (см)	30	15	15	10	30	30	70	70	30	30	50	10	90										
		Масса тела (кг)	10	20	20	30	20	20	20	60	40	80	60	40	60	60									
Морфофункциональное развитие	Максимальная	Прыжок с места (см)	5	25	15	30	25	40	50	50	50	95	60	40	40										
		Точность штрафных бросков (%)	30	20	20	20	20	20	20	70	30	80	70	20	80										
Морфофункциональное развитие	Максимальная	PWC <sub>170</sub> – абсол. (кгм/мин)	5	25	15	30	25	40	50	50	50	95	60	40	40										
		Порог кинестатич. чувствительности (г)	30	20	20	20	20	20	20	70	30	80	70	20	80										
Морфофункциональное развитие	Максимальная	Скоростная прыгучесть (кол-во прыжков за 20с) (отрицательная связь)	25	20	15	20	20	30	60	60	40	60	30	30	70										
		Челночный бег, сумма 3-х попыток (с)	15	30	15	25	15	15	30	50	50	50	80	30	70										
Сила нервной системы	Максимальная	Вариационный размах RR-интервалов в показателях сердечного ритма (мс)	10	25	20	30	25	40	50	50	50	95	60	40	40										
		Функциональный уровень системы (ФУС) (у.е.)	25	20	20	20	20	20	20	70	70	70	70	30	70										
Сила нервной системы	Максимальная	Устойчивость реакции (у.е.)	15	30	15	25	15	30	50	50	50	80	30	70											
		Сумма отклонений в теппинг-тесте (наж.·с <sup>-1</sup> )	25	20	20	15	20	20	30	60	60	40	60	30	70										

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Специальная выносливость	Содержание гемоглобина в крови (г·л <sup>-1</sup> ) Уровень функциональных возможностей (усл.ед) Время защитных перемещений (с) Точность бросков со средней дистанции (%) PWC <sub>170</sub> относительн. (кгм/мин/кг) Концентрация кортизола в крови (нмоль·л <sup>-1</sup> ) Время пробагания 2•28м (с) Индекс напряжения в среднем ритме (усл.ед.)	Максимальный спад	10	30	30	20	20	20	40	60	40	60	60	40	60			
		Процесс подъема	10	20	20	30	20	20	30	70	60	40	Нап.+связ.	60	30	70		
		Максимальный подъем	5	25	20	30	20	20	40	60	50	50	Нап.+защ.+связ.	90	40	60		
		Процесс спада	20	20	20	20	20	20	30	70	40	60	Связ.+нап.	70	50	50		
		Максимальный спад	10	20	40	20	20	10	40	60	40	60	Связ.+защ.	60	40	60		
		Процесс подъема	10	10	30	30	30	20	30	70	60	40	Нап.+связ.	60	30	70		
		Максимальный подъем	10	20	20	30	20	20	40	60	50	50	Нап.+защ.+связ.	90	40	60		
		Процесс спада	10	20	30	20	20	20	30	70	40	60	Связ.+нап.	70	50	50		
		Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с разбега (см) Метание набивного мяча с места (м) Метание набивного мяча с разбега (м) Концентрация инсулина (пмоль·л <sup>-1</sup> ) Мода (Mo) RR-интервалов (мс)	Максимальный спад	10	20	40	20	20	10	40	60	40	60	Связ.+защ.	60	40	60
				Процесс подъема	10	10	30	30	30	20	30	70	60	40	Нап.+связ.	60	30	70
Максимальный подъем	10			20	20	30	20	20	40	60	50	50	Нап.+защ.+связ.	90	40	60		
Процесс спада	10			20	30	20	20	20	30	70	40	60	Связ.+нап.	70	50	50		

Таблица 2

## Модель годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов-игровиков

Период		Подготовительный							
Этапы	Базовой подготовки	Специальной подготовки	Предсоревновательной подготовки						
Интенсивность нагрузки	Объем нагрузки: 70% - базовый компонент, 30% - вариативный компонент (индивидуальная подготовка)	Объем нагрузки: 60% - базовый компонент, 40% - вариативный компонент (индивидуальная подготовка)	Объем нагрузки: 65% - базовый компонент, 35% - вариативный компонент (индивидуальная подготовка)						
специализированной	Средняя	большая	высокая						
неспециализированной	большая	средняя	малая						
Период	Соревновательный								
Этапы	C <sub>1</sub>	МИ <sub>1</sub>	C <sub>2</sub>	МИ <sub>2</sub>	C <sub>3</sub>	МИ <sub>3</sub>	C <sub>4</sub>	МИ <sub>4</sub>	C <sub>5</sub>
Интенсивность нагрузки	Объем нагрузки: Соревновательные циклы: 80% - базовый компонент, 20% - вариативный компонент (индивидуальная подготовка) Межигровые циклы: 60-70% - базовый компонент, 40-30% - вариативный компонент (индивидуальная подготовка)								
специализированной	максим	большая околомакс	максим	большая околомакс	максим	большая околомакс	максим	большая околомакс	максим
неспециализированной	малая	средняя	малая	средняя	малая	средняя	малая	средняя	малая
Период	Переходный								
Интенсивность нагрузки	Объем нагрузки: 60% - базовый компонент, 40% - вариативный компонент (индивидуальная подготовка)								
специализированной	Активный и пассивный отдых преимущественно неспецифического характера								
неспециализированной									

Примечание: C<sub>1</sub>, C<sub>2</sub>, C<sub>3</sub>, C<sub>4</sub>, C<sub>5</sub> – соревновательные циклы подготовки; МИ<sub>1</sub>, МИ<sub>2</sub>, МИ<sub>3</sub>, МИ<sub>4</sub> – межигровые циклы подготовки.

[13]. Для спортсменов с преобладающим развитием определенных факторов были составлены примерные модели распределения средств по видам подготовки в зависимости от периодов многодневных биоритмов. Процентное соотношение средств в индивидуальных программах подготовки варьировало в зависимости от ведущего фактора в индивидуальной структуре подготовленности и периода индивидуальной динамики игровой результативности. В каждом микроцикле 30% времени отводилось на индивидуальную подготовку игроков: спортсмены получали индивидуальные задания, по мере необходимости формировались группы на основе данных кластерного анализа. В таблице 1 представлены примерные модели распределения средств в индивидуальных программах игроков. В тренировочных занятиях средства для различных видов индивидуальной подготовки применялись командным методом в случае совпадения для всех спортсменов и индивидуальным методом в случае различий.

Учебно-тренировочный процесс в годичном цикле делился на три периода – подготовительный (15-30%), соревновательный (50-75%) и переходный (10-20%), которые составляли в сумме один большой цикл тренировки [6,8,15,16]. Учебно-тренировочная работа в баскетбольных и волейбольных командах распределялась в два больших цикла: один – зимне-весенний (приблизительно октябрь - март), второй – весенне-летне-осенний (приблизительно апрель - сентябрь).

В каждом периоде учебно-тренировочного процесса проводились все виды подготовки (физической, технической, тактической, психологическая, теоретическая). Однако в разные периоды тренировки тем ли другим видам подготовки отводится ли больше или меньше внимания.

На этапе общей подготовки большее внимание уделялось физической подготовке. Ей отводилось до 40-45% общего времени. Сопоставление общей и специальной физической подготовки на это время составляет приблизительно 2:1. На техническую подготовку на этом этапе отводилось 35-40%, а на тактическую – 20-25% общего времени. Психологической и теоретической подготовке отводилось большое внимание на всех этапах.

На этапе специальной подготовки физической подготовке отводилось 25-30% общего времени. Повышался удельный вес специальной физической подготовки. Технической подготовке отводилось приблизительно 30-35%, а тактической – 35-40% общего времени.

На этапе предсоревновательной подготовки физической подготовке отводилось приблизительно 20-25% общего времени. Специальная физическая подготовка начинает доминировать над общей физической. Сопоставление общей и специальной физической подготовки составляет приблизительно 1:2. Техническая подготовка занимала приблизительно 30-35%, а тактическая 50-55% общего времени.

Соревновательный период включал отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований.

В психологической подготовке акцентировалось внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием игроков в соревнованиях, на чуждое воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодолении неуверенности, страха действовать решительное и активно в наиболее ответственные моменты игры. Теоретическая подготовка в этот период была направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, которые оказывают содействие успешному выступлению в соревнованиях.

Переходный период начинался после окончания соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Задачей переходного периода есть осуществление полноценного активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Активный отдых организовывался в основном за счет изменения вида спортивной деятельности. В переходном периоде уменьшался общий объем и интенсивность физических нагрузок.

Таким образом, была сформирована система применения методов и средств индивидуализации в их взаимосвязи и взаимодействии.

Применение системы направлений индивидуализации подготовки спортсменов оказало положительное влияние на показатели специальной физической и технической подготовленности, соревновательной эффективности, вегетативного баланса, ортостатической устойчивости, эффективности функционирования систем адаптации организма и работоспособности спортсменов.

#### **Выводы**

1. Система индивидуализации предполагает три направления: первое направление - определение командной и индивидуальной факторной структуры комплексной подготовленности спортсменов в игровых видах спорта; второе направление - моделирование и прогнозирование для определения закономерностей индивидуальной динамики эффективности игровых действий; третье направление - индивидуальное применение интерактивных технологий, средств искусства, психорегулирующей тренировки.

2. Процесс подготовки спортсменов, построенный на основе системы направлений, средств и методов индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта в структурных элементах годичного цикла подготовки, содержит базовый и вариативный компонент. Базовый компонент составляет 70% средств в общей системе подготовки спортсменов. Вариативный компонент составляет 30% средств и представляет собой применение индивидуальных программ подготовки.

3. Процентное соотношение средств в индивидуальных программах подготовки варьирует в зависимости от ведущего фактора в индивидуальной структуре подготовленности и периода индивидуальной динамики игровой результативности. На развитие ведущих факторов отводится 60-80% времени, на развитие отстающих – 20-40%. В каждом микроцикле 30% времени отводится на индивидуальную подготовку игроков.

4. Применение системы направлений индивидуализации подготовки спортсменов оказало положительное влияние на показатели специальной физической и технической подготовленности, соревновательной эффективности, вегетативного баланса, ортостатической устойчивости, эффективности функционирования систем адаптации организма и работоспособности спортсменов.

В перспективе предполагается разработка системы направлений, средств и методов индивидуализации подготовки спортсменов в других видах спорта.

Список использованной литературы

1. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин. - М., 1978. - 248 с.
2. Ашанин В.С. Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов / Ашанин В.С., Пятисоцкая С.С. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С.С.]; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2008. - N 1. - С. 7-13.
3. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. - М.: Медгиз, 1947. - 255 с.
4. Воробьев А.Н. Принцип индивидуальности – фикция или закономерность в современном тренировочном процессе? / А.Н. Воробьев // Теория и практика физ. культуры. - 1986. - №6. - С. 29-31.
5. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод. посібник / [Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін.] - К., 2008. - 64 с.
6. Елевич С.Н. Многолетняя подготовка баскетболистов высокой квалификации. / Елевич С.Н. / СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. - 216 с.
7. Ермаков С.С. Исследования в спорте: анализ информации в сети Интернет Украины, России и республики Беларусь / Ермаков С.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2001. - N 18. - С. 51-53.
8. Ермаков С.С. Информационные аспекты инженерной психологии в приложении к решению задач взаимодействия спортсмена с техническими устройствами и инвентарем / Ермаков С.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2004. - N 19. - С. 100-102.
9. Запорожанов В.А. Индивидуализация - важнейшая проблема спорта высших достижений / Запорожанов В.А. // Теория и практика физ. культуры. - 2002. - N 7. - С. 62-63.
10. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Ж.Л. Козина - Харьков: «Точка», 2009. - 396с.
11. Козина Ж.Л. Проявление закономерностей развития самоорганизующихся систем в сфере спортивных игр / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр. за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - № 12. - С. 70-78.
12. Козина Ж.Л. Аналитический обзор научных исследований по проблеме индивидуализации подготовки спортсменов / Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн.трудов под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХІІІ), 2008. - №1. - С.18-29.
13. Козина Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн. трудов под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХІІІ), 2009. - №2. - С.34-47.
14. Коробейников Г.В. Психофизиологическая организация деятельности человека [Текст]: монография / Г.В. Коробейников. - Белая церковь, 2008. - 128 с.
15. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. - Киев: Олимпийская литература. - 2003. - 272 с.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
17. Платонов В. Н. Многоцикловые системы построения подготовки пловцов в течение года / В. Н. Платонов // Наука в Олимпийском спорте. - 2001. - № 1. - С.11-32.
18. Платонов В.Н. Специализация и индивидуализация подготовки пловцов-спринтеров высокого класса с учетом структуры их соревновательной деятельности и функциональной подготовленности / Платонов В.Н., Булатова М.М., Бородай А.В. // Управление процессом адаптации организма спортсменов высокой квалификации: Сб. науч. тр. - Киев, 1992. - С. 77-92.

Поступила в редакцию 28.06.2010г.  
 Козина Жаннетта Леонидовна  
 Гринь Леонид Васильевич  
 Ефимов Александр Андреевич  
 zhaks\_k@mail.ru