УДК 796.42 : 796.01: 378.172

МЕТОДИЧЕСКИКЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Кардаш Т.А.[1,2], Горская И.Ю.[2]

[1]ФГБОУ ВО "Сибирская автомобильно-дорожная академия", Омск, e-mail: kardash23-07@mail.ru;
[2]ФГБОУ ВО "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", Омск, e-mailmbofkis@mail.ru

Представлены основные задачи, положения, компоненты и особенности подготовки студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге. Выявлены достоверно значимые приросты результатов уровня скоростных, скоростно-силовых способностей, специальной выносливости у студентов в процессе занятий в секции легкой атлетики, в ходе педагогического эксперимента. Обоснованы методические подходы дифференциации и индивидуализации тренировочного процесса в секции легкой атлетики на основе интерпретации результатов исследования. В подготовке студентов, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, сделан акцент на использовании более высокого объема упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовленности, на обучение и совершенствование техники спринтерского бега, что в конечном итоге отражается на спортивном результате, приводит к повышению эффективности студенческого спортивного движения.

Ключевые слова:студенты, секция легкой атлетики, спринтерский бег, нефизкультурный вуз, физическая подготовленность, физические способности.

METODICHESKIKE APPROACHES IN TRAINING UNIVERSITY STUDENTS NOT SPORTS HELD IN THE SECTIONS ATHLETICS, SPECIALIZING IN SPRINTING

Kardash T.A.[1,2], Gorskaya I.Y.[2]

[2]FGBOU VO «Siberian State Automobile and Highway Academy», Omsk, e-mail: kardash23-07@mail.ru;
[1]FGBOU VO «Siberian State University of Physical Culture and Sport», Omsk, e-mailmbofkis@mail.ru

The main problem, the situation, the components and features of training of students of not sports high school engaged in athletics section specializing in sprinting. Revealed fairly significant increase results level speed, speed-strength abilities, and special endurance of the students in the course of employment in the athletics section in the course of pedagogical experiment. Grounded methodical approaches of differentiation and individualization of training process in the athletics section, based on the interpretation of study results.In the preparation of students engaged in the section of athletics, specializing in sprinting, emphasis on the use of a higher amount of exercises aimed at the development of special physical preparedness, training and improving technique sprinting, which ultimately affects the sports results, results improve the efficiency of student sports movement.

Keywords: students, athletics section, sprint running, not sports high school, physical fitness, physical ability.

Спортивное движение является одним из эффективных средств воспитания студенческой молодежи. Систематические занятия спортом оказывают положительное влияние на уровень развития и степень физической подготовленности студентов, занятия спортом обеспечивают гармоничное развитие личности, положительно воздействуют практически на все системы и органы [1, 2, 5, 7].

Развитие студенческого спорта в нефизкультурных вузах играет существенную роль в личностном становлении молодых людей, однако необходимо понимать, что студенческий спорт подразумевает не только организацию и проведение различных соревнований, создание спортивных клубов и спортивных секций. Не менее значимо создать в вузе условия,

в которых будет происходить освоение ценностей физической культуры и спорта, воспитание широких социальных мотивов и осознание важности включения молодежи в физкультурно-спортивную деятельность, в том числе как средства саморазвития и самореализации [6, 8].

Физическое состояние и подготовленность студентов нефизкультурных вузов, занимающихся в спортивных секциях, являются результатом двигательной активности, обеспечивающей развитие физических способностей, улучшение функционального состояния систем организма и повышение уровня работоспособности занимающихся. Студенты физически совершенствуются, благодаря тому, что они активно используют разнообразные физические упражнения [4].

В организации учебно-тренировочного процесса у студентов нефизкультурных вузов, занимающихся в секции легкой атлетики, необходимо дифференцировать физическую подготовку с учетом выявленных особенностей данной группы занимающихся. В связи с учетом индивидуальных особенностей занимающихся студентов, необходимо сделать акцент на более слабых местах физической подготовки каждого студента [3].

Несмотря на повышенное внимание к активизации традиций студенческого спорта в России на современном этапе, недостаточно сведений о возможностях и особенностях физического совершенствования в течение обучения средствами секционной работы, в частности в процессе занятий в студенческой секции легкой атлетики. Необходимо расширение информации об акцентах и основном содержании процесса общей и специальной физической подготовки легкоатлетов-новичков студенческой секции ввиду значительных отличий состояния и готовности данного контингента от уровня профессиональных спортсменов.

Анализ динамики уровня физической подготовленности студентов нефизкультурных вузов, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, в ходе педагогического эксперимента, послужил **целью** для данного этапа исследования.

Материал и методы исследования. В исследовании применен комплекс методов: анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ методической документации кафедры «Физвоспитание» ФГБОУ ВО «СибАДИ», анализ протоколов вузовских соревнований по легкой атлетике, анкетирование преподавателей секций вузов по легкой атлетике, тестирование уровня физической подготовленности студентов, компьютерное тестирование, педагогическое наблюдение. Исследование проводилось в 2013–2016 гг. на базе кафедры естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «СибГУФК», на базе кафедры «Физвоспитание» ФГБОУ ВО «СибАДИ», а также на базе легкоатлетического манежа БОУ «СДЮСШОР» (г. Омск). В исследовании приняли участие 33 студента, занимающихся в

секции легкой атлетики (15 девушек и 18 юношей, не имеющие ранее стажа занятий спринтерским бегом).

Результаты исследования и их обсуждения. Подготовка студентов нефизкультурных вузов, занимающихся во внеучебное время в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, отличается от многолетней системы подготовки спортсменов, так как успехи в спортивной деятельности во многом обусловлены адекватным отбором, природными задатками детей, подростков, юношей и девушек, и правильным выбором и распределением во времени педагогических воздействий на протяжении всех этапов многолетней подготовки. Ведущим фактором реализации скоростных способностей в подготовке бегунов на короткие дистанции является обеспечение оптимального соотношения частоты и длины беговых шагов, формируемое в процессе совершенствования техники бега на протяжении нескольких лет подготовки, что вызывает значительные трудности у студентов-новичков в этом виде спорта. Так как в секцию легкой атлетики приходит большинство студентов, не имеющих спортивного стажа и любителей, бег у них проходит на низкой частоте и чаще на коротком шаге. Наиболее распространенной ошибкой является недостаточный вынос ноги вперед, неправильное расположение стопы, нога ставится на поверхность в основном с пятки или с носка, студенты «натыкаются» на собственную ногу в каждом шаге, это снижает эффективность бега, сокращает длину шага. При высокой частоте шагов и средней длине шага нога ставится больше «под себя», чем вперёд, и это повышает эффективность бега. Частота шага относится к врожденным способностям и во многом обусловлена природными задатками детей. Наиболее успешно быстрота развивается в 10–12-летнем возрасте, быстрота движений зависит от силы мышц, поэтому эти способности развивают параллельно. Как показывает практика у студентов нефизкультурных вузов, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, в отличие от процесса систематической многолетней тренировки спортсменов невозможно развить качество быстроты в полной мере. Таким образом, мы предполагаем, что улучшение спортивных результатов у студентов нефизкультурных вузов, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, возможно за счет коррекции техники бега и длины бегового шага.

Улучшение технической подготовленности студентов нефизкультурных вузов, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, представляет сложный процесс, связанный со сжатыми сроками подготовки студентов к соревнованиям в отличие от многолетней системы подготовки спортсменов и необходимостью готовности студентов к успешному выступлению в нескольких совершенно разных видах легкой атлетики на студенческих соревнованиях. Это требует достижение

повышения показателей мышечной силы, быстроты, специальной и общей выносливости, ловкости, подвижности и других двигательно-координационных способностей в достаточно короткие сроки.

Достижение спортивных результатов студентами нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, зависит от повышения уровня физической и технической подготовленности на различных этапах их тренировочной и соревновательной деятельности. Структура тренировочной подготовки студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, должна строиться в соответствии со спецификой задач студенческого спортивного движения, с учетом особенностей контингента занимающихся. Основные задачи, которые стоят перед тренировочной подготовкой студентов, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, это:

1. Обеспечить разностороннее развитие личности студентов;
2. Сформировать потребность у студентов в здоровом образе жизни;
3. Повысить уровень физической и технической подготовленности студентов;
4. Обеспечить рост спортивных результатов;
5. Обеспечить участие в студенческих соревнованиях в 3–5 разных видах легкой атлетики.

Известно, что достижения в спорте рассматриваются как результат совершенствования системы управления тренировочным процессом, имеющей в своей основе определенные закономерности. Закономерности тренировочного процесса обусловлены факторами, которые определяют эффективность соревновательной деятельности и структуру подготовленности, учитываются индивидуальные особенности спортсмена, особенности его адаптации к характерным для данного вида спорта средствам и методам воздействия, этапом многолетней подготовки [9, 10]. Между тем, в отличие от этапов многолетней системы подготовки легкоатлетов, этапы в подготовке студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, должны в сжатые сроки охватывать основные компоненты подготовки, а именно: теоретическую, техническую, тактическую, общефизическую, специальную, соревновательную. В рамках проведенного исследования обоснованы основные задачи каждого этапа, поэтапное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

В ходе исследования мы определили содержание этапов тренировочной подготовки у студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики,

специализирующихся в спринтерском беге. Этапы учебно-тренировочной подготовки студентов мы распределили на 3 года обучения, это связано с периодом обучения студентов в высших учебных заведениях по направлению «бакалавр», нормативный срок по очной форме обучения для получения степени «бакалавр» составляет четыре года, но не все приходят в секцию с 1 курса.

У студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, имеются свои особенности в построении учебно-тренировочного процесса, важное значение имеет разработка новых подходов к совершенствованию с целью достижения студентами наиболее оптимальных спортивных результатов в сжатые сроки. Необходимо применять средства и методы подготовки в зависимости от проявления индивидуальных особенностей занимающихся, исходного уровня подготовленности, который отличается неоднородностью у студентов-новичков. Таким образом, процесс подготовки студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, имеет свои особенности, необходимо использовать комплекс средств, направленных на повышение физической и технической подготовленности студентов на каждом этапе их тренировочной подготовки, а также сконцентрироваться на специальной физической подготовке.

Оптимальное построение учебно-тренировочного процесса у студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, во многом связано с рациональным планированием этапов тренировочной подготовки и годичного цикла с учетом режима тренировок. Характер такого планирования обоснован следующими основными положениями:

1. Подготовка студентов должна планироваться таким образом, чтобы показать наивысший результат в апреле-мае (период основных официальных студенческих соревнований).
2. Должна учитываться реакция организма студентов на физическую нагрузку.
3. Развитие спортивной формы студентов является индивидуальным процессом, поэтому в студенческой секции акцент должен ставиться на дифференцированный и индивидуальный подход.

В подготовке студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, выделяется два цикла подготовки: осенне-зимний и весенне-летний. Оба цикла подготовки состоят из мезоциклов продолжительностью от пяти до тринадцати недель, на которых решаются определенные задачи подготовки студентов. Необходимо учитывать направленность и особенность организации тренировочной нагрузки у студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в

секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, на каждом этапе тренировочной подготовки. Для примера приведен осенне-зимний и весенне-летний цикл подготовки студентов 1 года занятий в секции легкой атлетики (таблица).

Направленность и особенности организации тренировочной нагрузки для студентов 1 года обучения тренировочной подготовки

Осенне-зимний и весенне-летний цикл подготовки			
Мезоцикл	**Период**	**Задачи**	**Средства**
1. Этап общефизической подготовки	12 недель	1.Повышение уровня функциональных возможностей занимающихся; 2. Развитие общефизической подготовки. 3. Укрепление опорно-двигательного аппарата. 4. Развитие общей выносливости.	1. Специальные беговые упражнения. 2. Прыжковые упражнения. 3. Кроссовый бег. 4. Повторный бег. 5. Комплекс упражнений общефизической подготовки.
2. Этап специальной физической подготовки	10 недель	1.Повышение уровня функциональных возможностей занимающихся. 2. Освоение техники избранных видов легкой атлетики (2–3 вида) с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся. 3. Развитие специальной выносливости. 4. Осуществление текущего контроля и коррекция учебно-тренировочного процесса.	1. Упражнения с отягощением. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Прыжковые упражнения. 4. Повторный бег на отрезках до 300 метров с различной интенсивностью. 5. Участие в контрольных соревнованиях внутри учебно-тренировочной группы.
3. Этап технической подготовки	10 недель	1. Освоение техники спринтерского бега (техника бега с низкого старта и по дистанции). 2. Развитие скоростно-силовых способностей. 3. Развитие специальной выносливости. 4. Осуществление текущего контроля и коррекция учебно-тренировочного процесса.	1. Рассказ, показ, объяснение, анализ, обсуждение, просмотр видеофрагментов с собственным выполнением технических действий с последующим анализом и коррекцией. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Повторный бег на отрезках до 100 м с различной скоростью. 4. Участие в контрольных соревнованиях внутри учебно-тренировочной группы.
4. Этап соревновательной подготовки	5 недель	1. Поддержание уровня тренированности. 2. Развитие скоростных	1. Участие в контрольных соревнованиях внутри учебно-тренировочной

		способностей. 3. Достижение запланированных результатов в соревновании. 4. Осуществление текущего контроля и коррекция учебно-тренировочного процесса.	группы. 2. Участие в соревнованиях среди факультетов внутри вуза.

При подготовке студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, важным является не только планирование и определение всех средств и методов тренировки, их объема и интенсивности, но также обязательное применение контроля за функциональным состоянием. В процессе реализации секционной работы мы используем текущий контроль физической подготовленности студентов. Для этого используются нормативные критерии оценки физической подготовленности, разработанные в ходе исследования для студентов секции на основе среднегрупповых значений и сигмы. По мере необходимости осуществляется коррекция учебно-тренировочного процесса у студентов. Частота проведения контроля отдельных показателей подбирается индивидуально, в среднем по группе целесообразно проводить 2–3 контрольных среза в виде учебно-тренировочных внутригрупповых соревнований.

В подготовке студентов, занимающихся в секции легкой атлетики, необходимо выделить основные компоненты учебно-тренировочного процесса:

1. Внешние факторы, регламентирующие ход учебно-тренировочного процесса:

- отдаленность места проведения тренировочных занятий в секции легкой атлетики от вуза;
- аренда места для проведения секции по легкой атлетике;
- совмещение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике с интенсивной учебной деятельностью.

2. Средства и методы, используемые в учебно-тренировочных занятиях со студентами, занимающимися в секции легкой атлетики:

- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- общая физическая подготовка.

3. Средства текущего контроля:

- оценка техники выполнения спринтерского бега внутри учебно-тренировочной группы студентов (анализ, обсуждение, просмотр видеофрагментов с собственным выполнением технических действий);
- контрольные тесты, для оценки специальной физической подготовленности;

- контрольные тесты, для оценки общей физической;
- контрольные соревнования внутри учебно-тренировочной группы.

4. Коррекция учебно-тренировочного процесса

Подготовка студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, планируется исходя из общих задач содержания этапов учебно-тренировочной подготовки. Планируется характер выполняемых физических упражнений, параметры физической нагрузки (количество занятий, интенсивность физической нагрузки, количество физических упражнений, интервал отдыха между упражнениями). В подготовке студентов-новичков мы делаем акцент на оптимальном соотношении общих и специфических средств подготовки, а также средств, методов и параметров физической нагрузки для достижения и поддержания эффективной специальной физической и технической подготовки. В процессе учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике у студентов необходимо учитывать индивидуально-типологические особенности занимающихся и сконцентрироваться на применении целенаправленных упражнений для освоения техники избранного вида легкой атлетики.

В методике подготовки студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, мы используем в учебно-тренировочном процессе следующие блоки физических упражнений для развития и совершенствования физической подготовленности:

1. Блок упражнений для развития общей физической подготовленности (15 %).
2. Блок упражнений для обучения и совершенствования техники спринтерского бега (35 %).
3. Блок упражнений для развития специальной физической подготовленности (50 %).

В данной методике подготовки студентов мы делаем акцент на развитие специальной физической и технической подготовки, это связано с особенностями контингента занимающихся, краткими сроками подготовки и с трудностями достижения прироста спортивных результатов. Использование специально-подготовительных упражнений повышает двигательный потенциал занимающихся, скоростных, скоростно-силовых способностей, специальную выносливость, подвижность и другие двигательно-координационные способности. Так как сила является одним из важнейших компонентов подготовки в спринтерском беге, применение общей и специальной физической подготовки позволяет добиться прироста результатов таких способностей, как взрывная сила, мощность и силовая выносливость.

Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент в течение 2013–2016 уч. гг. Проведенное до начала эксперимента тестирование уровня физической подготовленности не выявило достоверных различий между студентами

ЭГ и КГ, занимающимися в секции легкой атлетики, специализирующимися в спринтерском беге, по изучаемым показателям. Результаты контрольного тестирования, проведенного по окончанию педагогического воздействия, позволили выявить достоверное увеличение большинства показателей уровня физической подготовленности у студентов ЭГ нефизкультурного вуза, занимающихся в секции. Контрольная группа занималась по разделу легкой атлетики общепринятой программы дисциплины «Физическая культура» общевузовского образования, экспериментальная группа – по разработанной нами методике.

Было выявлено достоверное улучшение показателей уровня скоростных, скоростно-силовых способностей, специальной выносливости у студентов ЭГ относительно студентов КГ. В данной статье для примера приведен анализ отдельных показателей скоростных способностей специальной физической подготовленности в беге на 40 м с ходу и специальной выносливости в беге на 300 м у студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге.

В беге на 40 м сходу было установлено достоверное улучшение показателя у испытуемых ЭГ, темпы прироста у девушек составили 6 %, у юношей 11 %. Полученный результат свидетельствует об эффективности направленного использования упражнений в процессе подготовки студентов в секции легкой атлетики (рис. 1).

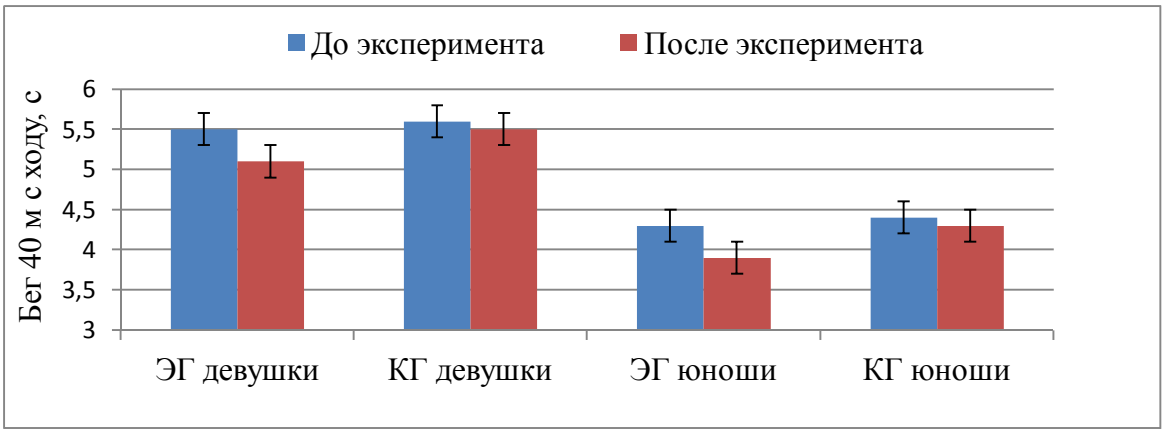

Рис.1. Изменение показателей скоростных способностей (бег 40 м сходу, с) у студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, в ходе педагогического эксперимента

Сходная тенденция выявлена при анализе специальной выносливости в беге на 300 м. Также в ходе педагогического эксперимента в ЭГ произошло улучшение показателей, прирост исследуемого показателя в беге на 300 м в ЭГ у девушек составил 12 %, у юношей 8 % (рис. 3). Что подтверждает эффективность применения разработанной нами методики контроля и совершенствования физической подготовленности студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики.

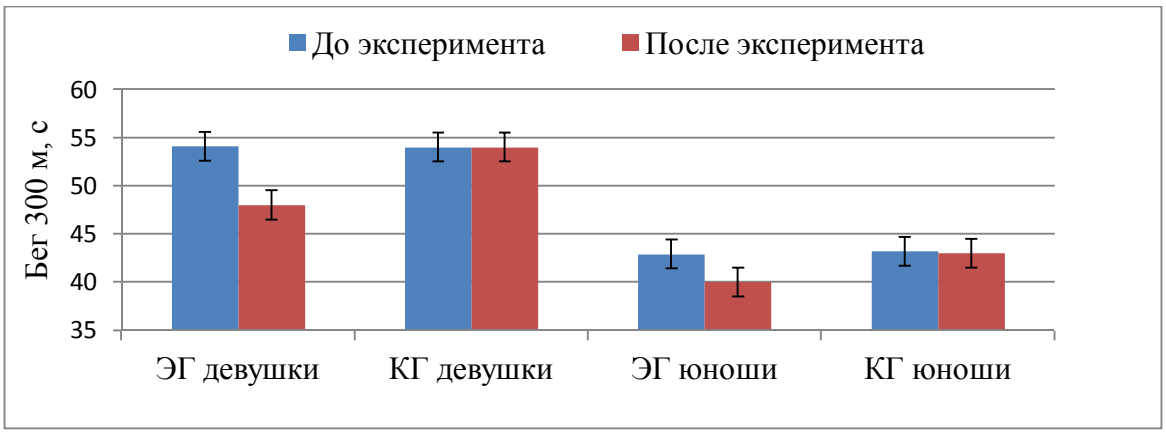

Рис.2. Изменение показателей специальной выносливости (бег 300 м, с) у студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, в ходе педагогического эксперимента

Выводы. Выявлены достоверно значимые приросты результатов уровня скоростных, скоростно-силовых способностей, специальной выносливости у студентов ЭГ нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, относительно студентов КГ. Более высокие темпы прироста у студентов ЭГ в ходе тренировочного процесса свидетельствуют о больших резервах и лучших перспективах группы испытуемых для роста спортивных результатов в процессе занятий в вузовской секции, по сравнению с используемой рабочей программой подготовки студентов КГ. У студентов ЭГ отмечен прирост спортивного результата в личных видах, сборная команда вуза становится призером в спартакиаде образовательных учреждений высшего образования по легкой атлетике, хотя на протяжении многих лет занимала 4 и 5 места.

Такой результат обусловлен содержанием апробируемой методики: у испытуемых был сделан акцент на оптимальном соотношении средств технической и специальной физической подготовки, в сравнении со студентками КГ. В подготовке студентов ЭГ, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, использовался более высокий объем упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовленности, на обучение и совершенствование техники спринтерского бега, что в конечном итоге отражается на спортивном результате, приводит к повышению эффективности студенческого спортивного движения, вуз становится конкурентоспособным в процессе спортивного регионального движения. Полученные результаты подтверждают эффективность разработанной методики.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и

практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19 – 22.

2. Зотова Ф.Р. Теоретические подходы к исследованию наследия международных спортивных событий / Ф.Р. Зотова // В сборнике: Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона Международная научно-практическая конференция. Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина. – 2013. – С. 52-53.

3. Кардаш Т.А. Динамика физической подготовленности студентов нефизкультурных вузов, занимающихся в секции легкой атлетики, с учетом типа адаптации к мышечным нагрузкам / Т.А. Кардаш // Вестник Брянского государственного университета. – 2016. – № 1 (27). – С. 355-359.

4. Коляго П.В. К проблеме оптимизации состава тестов физической подготовленности студентов вузов / П. В. Коляго // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2014. – № 3 (25). – С. 83-85.

5. Корнев В.Г. Международное и современное российское спортивное студенческое движение в прошлом и в настоящее время / В. Г. Корнев // Уникальные исследования XXI века. – 2015. – № 5 (5). – С. 93-97.

6. Лубышева Л.И. Потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 8-13.

7. Минина Н.В. Особенности организации учебно-воспитательного процесса физического воспитания студентов посредством использования новых организационно методических решений / Н. В. Минина // Вестник Витебского государственного университета. – 2008. – № 3. – С. 34-39.

8. Пешкова Н.В. Интеграция студенческого спорта в систему физического воспитания в вузе / Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 89.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.

10. Халанский Ю.Н. Значимость индивидуальных двигательных способностей на различных этапах многолетней спортивной подготовки / Ю.Н. Халанский // Наука – образованию, производству, экономике. Материалы XX (67) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 т. Витебский государственный университет им. П. М. Машерова; гл. редактор: И. М. Прищепа. – 2015. – С. 380-382.