

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ
БАСКЕТБОЛІСТОК НА ОСНОВІ МЕТОДІВ МОДЕЛЮВАННЯ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Панчук Олег Євгенович

Керівник: **Костюкевич В. М.,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

Рецензент: **Стасюк В. А.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК НА ОСНОВІ МЕТОДІВ МОДЕЛЮВАННЯ	7
1.1. Поняття «моделі» та сутність методу моделювання у науковій практиці.....	7
1.2. Побудова тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток у річному циклі підготовки.....	12
1.3. Шляхи розв'язання проблеми управління спортивним тренуванням у баскетболі	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1. Методи дослідження.....	21
2.2. Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ВАЖЛИВИХ ЧИННИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК.....	27
3.1. Теоретичні основи розробки модельних тренувальних завдань ...	27
3.2. Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття.....	29
3.3. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття кваліфікованих баскетболісток	34
3.4. Оптимізація організації тренувальних занять кваліфікованих баскетболісток за рахунок впровадження модельних тренувальних завдань.....	46
3.5. Вплив модельних тренувальних завдань на спеціальну підготовленість кваліфікованих баскетболісток.....	48

ВИСНОВКИ	53
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	69
Додаток А.....	69

ВСТУП

Актуальність теми. В останні роки одним з найбільш перспективних напрямків оптимізації навчально-тренувального процесу в спортивних іграх стало застосування методу моделювання. У теперішній час у спеціальній літературі зустрічаються модельні характеристики техніко-тактичної [16; 46; 71] і фізичної підготовленості спортсменів-ігровиків [60; 68], у тому числі баскетболістів. Розробляються моделі структурних одиниць макроциклу [13; 27; 30] і моделі окремих тренувальних занять [5; 70]. Використання методу моделювання у спорті дозволяє тренерам визначати ефективність проведеного періоду підготовки, отримувати інформацію про стан спортсменів на тренуваннях, змаганнях і в процесі відновлення та на основі цього вносити корекції у навчально-тренувальний процес.

Водночас, для оптимізації самого тренувального процесу доцільно використовувати весь передовий науково-методичний досвід провідних тренерів спеціалістів баскетбольних команд вищих розрядів, який відбивається у тренувальних вправах. Сукупність тренувальних вправ з необхідними умовами їх виконання для вирішення певної педагогічної мети утворює тренувальне завдання.

Т. В. Вознюк [14] тренувальне завдання розглядає як структурний елемент моделювання тренувального процесу. Про необхідність застосування тренувальних завдань у підготовку спортсменів указується в роботах Л. Балацька [2], С. Бойченко [8], О. Мітова [2], Л. Поплавський [48], В. Платонова [46] та ін.

Отже, фахівцями теорії і практики спорту протягом останніх десятиріч приділяється достатньо велика увага використанню тренувальних завдань у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів. Саме тому, подальша розробка та експериментальне обґрунтування використання модельних тренувальних завдань у підготовці баскетболісток представляється достатньо перспективним і

ефективним напрямком.

Таким, чином, дослідження впливу застосування модельних тренувальних завдань у підготовці кваліфікованих баскетболісток в умовах ЗВО на теперішній час є актуальним, отримані висновки дозволять підвищити якість навчально-тренувального процесу і послугують методологічною основою для удосконалення змагальної діяльності спортсменок.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих баскетболісток у річному циклі підготовки.

Предмет дослідження – зміст модельних тренувальних завдань, які можуть застосовуватися у різних частин тренувального заняття та сприяють оптимізації різних видів підготовки кваліфікованих баскетболісток.

Мета роботи – розробити і експериментально обґрунтувати застосування модельних тренувальних завдань для окремих частин тренувального заняття на різних етапах річного циклу підготовки кваліфікованих баскетболісток.

Перед дослідженням були поставлені наступні **завдання**:

1. Вивчити теоретичні основи і практику використання методу моделювання у спорті.
2. Розробити модельні тренувальні завдання для підготовки кваліфікованих баскетболісток.
4. Обґрунтувати ефективність використання модельних тренувальних завдань у річному циклі підготовки кваліфікованих баскетболісток.
5. Визначити вплив розроблених тренувальних завдань на рівень фізичної підготовленості та технічної майстерності кваліфікованих баскетболісток.

Методи дослідження. Вибір методів дослідження визначався поставленими завданнями та існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. Для розв'язання завдань були використані наступні методи:

- загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз, узагальнення, аналогія;
- методи емпіричного рівня: педагогічне спостереження, педагогічний

експеримент, педагогічне тестування;

- методи математико-статистичної обробки результатів.

Практичне значення одержаних результатів роботи полягає в розробці та експериментальному обґрунтуванні використання модельних тренувальних завдань у процесі підготовки кваліфікованих баскетболісток, що сприяє оптимізації організації та методики проведення тренувальних занять, підвищенню рухових функціональних можливостей спортсменок; досягненню певних спортивних результатів.

Особистий внесок автора полягає у розробці проблеми, організації і проведенні дослідження, зборі та обробці експериментальних даних, аналізі й інтерпретації отриманих результатів і оформленні тексту дипломної роботи.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року), а також розглядалися на засіданнях наукового гуртка і наукових семінарах кафедри спорту і спортивних ігор.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел і додатків. Вона викладена на 72 сторінках друкованого тексту, містить 19 таблиць, 10 рисунків, 4 додатки. Список літератури включає 71 джерело.

ВИСНОВКИ

1 Узагальнюючи досвід провідних науковців у галузі фізичного виховання і спорту за результатами аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що використання методів моделювання в управлінні тренувальним процесом спортсменів є актуальною проблемою, яка потребує більш поглибленого дослідження стосовно до практики підготовки спортсменів командних видів спорту.

2 Управління навчально-тренувальним процесом, успіх виступу команди в цілому й ефективність ігрових дій окремих баскетболісток від стану провідних чинників, що визначають їх спортивну працездатність. Як такі чинники варто зазначити рівень розвитку швидко-силових якостей (стрибучість), швидкості (стартової і дистанційної швидкості), аеробної (загальної) і анаеробної (спеціальної) витривалості. Як показав проведений нами аналіз сучасного стану з проблеми спеціальної підготовки кваліфікованих баскетболісток, динаміка стану спортсменок в річному циклі керована. Вона абсолютно певним чином залежить від змісту, об'єму та інтенсивності тренувального навантаження, від адекватно підібраних засобів тренування, всього того, що може бути відображено у створених тренувальних завданнях.

3 Розробка модельних характеристик етапів багаторічної підготовки, макроциклів періодів тренування повинна передбачати дотримання основних закономірностей становлення спортивної майстерності з метою досягнення оптимального рівня підготовленості. Моделі етапів, мезо- і мікроциклів повинні будуватися на основі сучасних уявлень про механізми довготривалої адаптації, знань про взаємодію навантаження і відновлення як чинниках, стимулюючих пристосувальні процеси і що створюють умови для їх трансформації в структурні та функціональні перетворення в організмі спортсмена.

4 Використання методів моделювання у тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів дозволяє оптимізувати їх підготовку. Доцільним є

моделювання тренувальних занять баскетболісток, яке складається з організаційного і методичного блоків. Організаційний блок передбачає розробку МТЗ для підготовчої, основної і завершальної частин тренувального заняття, методичний блок – розробку МТЗ для фізичної, техніко-тактичної, ігрової і змагальної підготовки баскетболісток. Це дозволяє конкретно і цілеспрямовано планувати тренувальну роботу на різних етапах тренувального процесу та управляти підготовкою команди до змагань.

5 Визначено, що застосування модельних тренувальних завдань дозволяють значно оптимізувати організацію проведення тренування. Тривалість активної фази тренування збільшується майже на 25 % за рахунок продуманого підбору та логічної послідовності побудованих вправ. Це також впливає на підвищення загального навантаження заняття.

6 З'ясовано, що рівень фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболісток можливо значно покращити, якщо використовувати спеціально розроблені тренувальні завдання. Засоби, з яких вони складаються повинні бути максимально наближені до специфіки змагальної діяльності у баскетболі. Як свідчать отримані нами результати, приріст показників швидко-силових якостей становив – 23,1 % у стрибках угору та 11,9 % у стрибках у довжину з місця; швидкісної витривалості – 7,7 %; швидкості – 3,3 %. За всіма показниками приріст результатів був статистично достовірним.

7 Встановлено, що майстерність баскетболісток напряму залежить від добре спланованого цілеспрямованого тренувального процесу. Висока організація тренувальної роботи дозволяє досягти умов ігрової діяльності, які характеризуються як інтенсивні та напружені. Вправи повинні відповідати рівню технічної підготовленості не викликати зайвої напруженості у виконанні. Експериментально доведено, що розроблені тренувальні завдання відповідали вказаним вимогам, тому позитивно вплинули на рівень технічної майстерності. Приріст у показниках підготовленості був досить високим, статистично достовірним ($P < 0,05$) і складав 5,5-14,5 %.

8 Застосування у процесі підготовки кваліфікованих баскетболісток

спеціалізованих завдань, що моделюють умови змагальної діяльності забезпечує формування необхідних рухових якостей та підвищує рівень техніко-тактичної підготовленості, дозволяє комплексно розв'язувати основні завдання відповідно до періоду підготовки. Результати дослідження свідчать про доцільність впровадження розроблених тренувальних завдань у практику тренувального процесу СДЮСШОР, ШВСМ, збірних команд товариств, закладів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко Т. Г. Відбір баскетболістів на етапі початкової підготовки з урахуванням їх особистісних особливостей [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2010. 20 с.
2. Балацька Л. В. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича; 2018. 96 с.
3. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Поплавський Л. Ю, Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Київ, 2019. 165 с.
4. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 28. С. 112-131.
5. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
6. Блудов О. Ю., Ляпота П. І. Авторська комп'ютерна програма «Інформбаскет» для оцінки ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 8. С. 5-9.
7. Блудов О. Ю., Єрмакова Т. С., Пушанкіна Д. І, Григор'єв А. В. Застосування в спортивній практиці інтегральних інформаційно-творчих технологій (на прикладі баскетболу). Теорія та методика фізичного виховання. 2007. №7. С. 24-31.
8. Бойченко С. Взаємозв'язок спритності з технічною майстерністю футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 2-3. С. 3-5.

9. Бринзак С. С., Воробйов М. І. Аналіз психічної надійності студентів, які займаються баскетболом в аграрних вищих навчальних закладах. Фізичне виховання студентської молоді : проблеми та перспективи : матеріали міжнародної електронної наук.-практ. конференції. Київ : ЦП «КОМПРИНТ», 2013. С. 166–170.

10. Вознюк Т. В. Контроль підготовленості та змагальної діяльності студентських команд з баскетболу. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 44-67.

11. Вознюк Т. В. Підготовка кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі. Вінниця, 2006. С. 17-59.

12. Вознюк Т. В. Навчаючі програми з техніки гри в баскетбол. Словник баскетбольних термінів. Методичний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2006. 32 с.

13. Вознюк Т. В. Структура та зміст фізичної підготовки на передзмагальному етапі у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих. Молода спортивна наука України : Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 10. Т. 2. Л., 2006. С.86-91.

14. Вознюк Т. В. Тренувальні програми швидкісно-силової спрямованості як основа підвищення ефективності кидків у баскетболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. праць. Т. 2. Вінниця. 2009. С. 33-37.

15. Вознюк Т. Психомоторика юних баскетболісток у віковому аспекті. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2008. Вип. 12, т. 1. С. 91-97.

16. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. К. : Олімпійська література, 2002. 244 с.

17. Ганчева В. І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013, Випуск 7 (33). С. 61-69.

18. Гасіч В. В., Ратов А. М. Моделювання та корекція тренувального процесу біатлоністок з урахуванням індивідуальних функціональних

можливостей організму. Вісник Чернігівського держ. пед. кн-ту імені Т. Г. Шевченка. Вип. 44. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. Чернігів : ЧДПУ, 2007. № 44. С. 162-163.

19. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. 90 с.

20. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С., Есіонова Г. О. Ігри на заняттях з баскетболу. Частина I та II. Запоріжжя. ЗНУ, 2009. 75 с.

21. Гнатчук Я. Аналіз ефективності різних методичних підходів до змісту фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів. Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць. Випуск 11: у 5-и т. Львів : НВФ «Українські технології», 2007. Т. 3. С. 143.

22. Грициляк С., Цюпак Ю., Левковський Д. Застосування кількісних повторень фізичних вправ для якісного виконання штрафного кидка в баскетболі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. пр.. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 3. С. 218-220.

23. Денисова Л. В., Хмельницка І. В., Харченко Л. А. Вимірювання і методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті : навч. посібн. для вузів. К. : Олімпійська література, 2008. 127 с.

24. Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх : автореф. дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2014. 44 с.

25. Дубенчук А. І. Баскетбол : Навчальний посібник. Харків : Ранок, 2010. 144 с.

26. Єрмаков С. С. Біомеханічні моделі ударних рухів у спортивних іграх у контексті вдосконалення технічної підготовки спортсменів. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 4. С. 3-11.

27. Защук С. Моделювання системи ефективності змагальної діяльності при швидкому прориві у баскетболістів високої кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. №2-3. С. 11-16.

28. Касьян А. В. Дослідження впливу тренувальних навантажень підготовчого періоду на показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць; гол. ред. В.М. Костюкевич. 2017. №. 4. С. 44-48.

29. Касьян А. В. Програмування фізичної підготовки баскетболістів студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. № 25 (6). С. 135-140.

30. Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О., редактори. Спортивні ігри. Харків: 2010. 200 с.

31. Козіна, Ж. Л., Єрмаков С. С., Кожухар Л. В. Відновлення працездатності із застосуванням нетрадиційних методів баскетболісток студентських команд. Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир. 2015. С. 131-136.

32. Козіна Ж.Л., Цимбалюк Ж, Тихонова А, Мусієнко А. Зміни показників ефективності ігрових дій баскетболістів 16-20 років в іграх чемпіонатів Європи. Sports games, 2019. № 4. (14).С. 121-130.

33. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. В. : ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.

34. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.

35. Кудімов В. М. Розвиток точності штрафних кидків у баскетболі з використанням технічних засобів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 3. С. 65-70.

36. Максименко І. Г. Етап попередньої базової підготовки у спортивних

іграх: експериментальне визначення ефективності традиційної системи тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 49-51.

37. Маліков М. В, Дорошенко Е.Ю, Кириченко Р.О, Хабарова О. Спосіб оцінювання техніко-тактичної майстерності в баскетболі. Патент України № 9345. 2005 вер. 15.

38. Маслова О. В. Спеціальна працездатність і функціональні можливості юних баскетболістів з урахуванням їх біологічного дозрівання [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2010. 26 с.

39. Мітова О. О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 10 (29). С. 83-91.

40. Мітова О. О, Івченко О. М. Вдосконалення системи тестів для контролю технічної та спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі 60 попередньої базової підготовки на основі факторного аналізу Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Київ. 2017. Вип. 12. (94). С. 58-62.

41. Мітова О. О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в олімпійському спорті, 2019. № 2, С. 16-28.

42. Мозола Р. С., Приступа Є. Н., Вацеба О. М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Методичний посібник для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спеціальних навчальних закладів. Львів, 1993. 90 с.

43. Мусієнко А. В., Несен О. О., Цимбалюк Ж. О. Аналіз показників техніко-тактичних дій у баскетболі 3х3. Спортивні ігри. 2023. № 1 (27) С. 40-50.

44. Павлова Т. Особливості планування тренувальних та змагальних навантажень в ігрових видах спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 2. С. 15-20.

45. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб.

Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с

46. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

47. Поляковський В. Дослідження впливу інтенсивної рухової діяльності на ефективність кидків м'яча в кошик у баскетболі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 3. С. 125-129.

48. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 448с.

49. Прозар М., Алексеев О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2023. 90 с.

50. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. К. КНТ, 2010. 773 с.

51. Стонкус С. Модель ігрової діяльності баскетболістів і команд. Фізична культура. 1991. № 5. С. 10-14.

52. Сушко Р. О. Параметри техніко тактичної діяльності висококваліфікованих баскетболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Вісник Запорізького національного університету. № 1. 2015. С. 208-215.

53. Сушко Р. О. Удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих та спорту. К., 2011. 20 с.

54. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол : навч.-метод. Посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 95с.

55. Федоров А. П. Тактична підготовка в студентському баскетболі. Метод. посіб. для викл. і студ. груп спорт, вдосконалення М-во освіти та науки України, Донець, нац. ун-т економіки і торгівлі імені М. Туган-Барановського Донецьк: ДонНУЕТ, 2009. 34 с.

56. Холопов В, Безмилов М. Особливості реалізації стандартних

положень під час розіграшу м'яча з позиції «checkball» командами високої кваліфікації в баскетболі 3 × 3. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 4. С. 43-52.

57. Хромаєв З. М., Мурзін Є. В., Обухов А. В., Защук Г. С. Вправи баскетболіста. Під заг. ред. Поплавського Л. Ю. К. : ДП «Друкарня ДУС», 2006. 128 с.

58. Хромаєв З. М., Мурзін Е.В., Обухов А. В., Защук Г. С. Говорять тренери по баскетболу : Збірник статей відомих тренерів світу : Методичний посібник. К. : Преса України, 2005. 160 с.

59. Хромаєв З. М., Поплавський Л. Ю., Защук Г. С. Конспект тренера по баскетболу. К., 2003. 128 с.

60. Цуй В., Безмилов М. Особливості моделювання змагальної діяльності в баскетболі 3х3. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 8 (168) 2023. С. 170-174.

61. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д. Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол : Методичні рекомендації. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. 65 с.

62. Чопик Р. В. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом [автореферат]. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова; 2010. 22 с.

63. Чопик Р. В. Характеристика методики навчання технічних прийомів баскетболу учнів молодших класів з комплексним використанням основних опорних точок та адаптованого спортивного устаткування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. № 1. С. 142-145.

64. Чуста А. Ю., Олійник Р. В., Рушаков В. В. Ефективність визначених методик тестування технічної підготовленості баскетболістів різних ігрових амплуа в порівнянні з ігровими показниками. Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Вип. 44. Серія : педагогічні науки. Фізичне

виховання та спорт : Збірник. Чернігів : ЧДПУ, 2007. № 4. С. 318-322.

65. Шамардін В. М. Моделювання підготовленості кваліфікованих футболістів : навч. посібник. Дніпропетровськ : Пороги, 2002. 200 с.

66. Шахліна Л. Г. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок. Київ : Наукова думка, 2001. 328 с.

67. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 35-44.

68. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Розробка та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації : Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. С. 161-176.

69. Шинкарук О. А. Інструментальні методи діагностики в системі комплексного контролю організму спортсменів високої кваліфікації. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики. Матеріали Міжнарод. наук.-практ. конф. Київ. ун-т імені Бориса Грінченка. 2018. С. 178-196.

70. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті [навч. посіб.]. Київ. 2013. 136 с.

71. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2017. 20 с.