

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: «ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ В ДЮСШ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Гуцуляк Олег Юрійович
Керівник: Стасюк І. І., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Рецензент: Прозар М. В., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ	6
1.1 Підготовка баскетболістів в системі ДЮСШ	6
1.2 Особливості розвитку фізичних якостей у баскетболістів	14
1.3 Особливості фізичної та технічної підготовки в командних ігрових видах спорту	19
1.3.1 Фізична і технічна підготовка баскетболістів	26
1.3.2 Модельні характеристики спеціальної фізичної і технічної підготовки баскетболістів різної класифікації	31
1.4 Застосування педагогічного контролю у підготовці юних спортсменів	34
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	40
2.1 Методи дослідження	40
2.2 Організація дослідження	44
РОЗДІЛ 3 ДИНАМІКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ В ДЮСШ	46
3.1 Фізична підготовленість юних баскетболісток в ДЮСШ	46
3.2 Динаміка технічної майстерності дівчаток 14-15 років, що займаються баскетболом в ДЮСШ	49
ВИСНОВКИ	53
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	71

Додаток А 1.....	71
Додаток А 2.....	72
Додаток Б 1	73
Додаток Б 2	74
Додаток В.....	75
Додаток Г	77

ВСТУП

Актуальність теми. Найбільш популярними засобами фізичного виховання і спорту є – спортивні ігри, серед яких баскетбол одна з видовищних, динамічних і яскравих ігор. Сьогодні в баскетбол грають на всіх континентах. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, чесність, рішучість, упевненість у собі, відчуття колективізму. Для нього характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки і ведення м'яча, що здійснюються в боротьбі з суперником. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, формують координацію та діяльність всіх систем організму [24; 49].

Підготовка баскетболіста від новачка до спортсмена високого рівня на сучасному етапі розвитку гри представляє єдину систему, всі частини якої спрямовані на досягнення певної мети і взаємопов'язані [4; 15; 55].

Процес підготовки розглядається в багаторічному аспекті, де значну увагу приділяють початковому етапу відбору до ДЮСШ і секцій ЗОШ. Найбільше це стосується етапу початкової підготовки, визначення ігрових функцій, амплуа, що має бути перспективним прогнозом подальшого розвитку в грі [37; 48].

Ефективність спортивної підготовки буде залежити, перш за все, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі буде здійснюватися всесторонній взаємозв'язок підготовленості, зокрема, фізичної і технічної.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес баскетболісток на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – особливості тренувального процесу з урахуванням використання спеціально-підготовчих вправ для покращення рівня фізичної і технічної підготовки.

Мета роботи полягає в здійсненні педагогічного контролю за рівнем фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток 14-15 років на етапі

початкової підготовки.

Реалізація поставленої мети передбачає розв'язання таких **завдань**:

1. Вивчити і визначити рівень фізичної підготовленості юних баскетболісток 14-15 років.
2. Вивчити і визначити рівень технічної підготовленості юних баскетболісток 14- 15 років.
3. Розробити і експериментально впровадити в тренувальний процес моделі тренувальних програм та тренувальних занять із включенням ігрового методу.

В роботі використовувались такі **методи дослідження**:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Метод педагогічних контрольних випробувань.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів магістерського дослідження полягає у розробці й упровадженні у навчально-тренувальний процес практичних рекомендацій, щодо здійснення педагогічного контролю і покращення фізичної і технічної підготовки баскетболісток 14-15 років.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки викладалися та розглядалися на засіданнях наукового гуртка кафедри спорту і спортивних ігор, а також під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2023-2024 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (09-10 квітня 2024 року).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Вона викладена на 75 сторінках машинописного тексту, містить 4 таблиці, 9 рисунків та 6 додатків. Список літератури включає 70 джерел.

ВИСНОВКИ

1. Підготовка баскетболіста від початківця до спортсмена високого рівня на сучасному етапі розвитку гри представляє єдину систему, всі частини якої взаємопов'язані і спрямовані на досягнення певної мети.

Процес підготовки розглядається в багаторічному аспекті, де значну увагу приділяють початковому етапу відбору до секцій закладів загальної середньої освіти і дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Найбільше це стосується етапу початкової підготовки, визначення ігрових функцій, що має бути перспективним прогнозом подальшого розвитку в грі.

2. Кінцевий результат виконання дій з м'ячем в іграх визначається комплексом якостей, які проявляються у сполученні (головним чином технічними та фізичними можливостями юних баскетболістів). Щоб визначити потенційні можливості баскетболістів взаємодіяти з м'ячем, необхідно диференційовано оцінювати як рівень їхньої техніки володіння м'ячем, так і рівень їх фізичної підготовленості.

3. Для проведення педагогічного контролю за підготовленістю юних баскетболістів бажано використовувати відносно невелику кількість тестів, які повинні бути інформативним та за характером близькими до тренувальних вправ, що дозволить проводити тестування в природних умовах тренувальних занять.

4. Ефективність процесу підготовки юного спортсмена в сучасних умовах багато в чому обумовлена використанням засобів і методів комплексного педагогічного контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером та спортсменом і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень під час спортивної підготовки.

5. У спортивній підготовці варто враховувати психологічні та вікові

анатомо-фізіологічні особливості організму для того, щоб контролювати обсяг вимог і навантажень, не призвести до передчасного обмеження можливостей і «старіння» молодих баскетболістів, які у більш зрілому віці могли б значно збільшити рівень своїх спортивних досягнень.

6. Процес спортивної підготовки юних баскетболісток складається з цілого ряду організаційно-методичних, соціально-економічних, морально-етичних чинників, що охоплюють широке коло найрізноманітніших питань. У першу чергу до них належать чітка організація роботи, сувора ритмічність, ретельне виконання індивідуальних та командних планів, сучасне технічне обладнання, раціональна система контролю та корекції.

7. Неодмінною вимогою сучасної системи спортивного тренування є необхідність раціонального удосконалення всіх сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, тощо) з урахуванням закономірностей становлення основних компонентів ефективної змагальної діяльності. Водночас, удосконалюючи фізичну підготовленість спортсменів, необхідно дотримуватися таких принципових установок, як розмірність розвитку основних фізичних здібностей, цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності та перспективне упередження у формуванні технічної майстерності.

8. За результатами нашого педагогічного дослідження можна зробити висновок що використані тести є доступними для дітей визначеного віку та інформативними і можуть використовуватися у контролі фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток.

9. В ході дослідження технічної і фізичної підготовки після експерименту було виявлено покращення середнього показника у тестах: стрибок у довжину з місця виріс на 15 см; біг 15 м – на 0,03 с; стрибок вгору з місця – на 6,5 см; 40 с «човниковий» біг – на 7 м; біг 30 м – на 0,6 с; штрафні кидки – на 3 кидки; ведення м'яча 15 м – на 0,8 с; передача м'яча в стінку 30 с на відстані 2 м – на 2 рази; кидки після ведення на 2 щита – на 4 с.

10. Педагогічний експеримент, який включив у себе розробку і

впровадження в навчально-тренувальний процес програм та тренувальні заняття, підтвердив підвищення фізичної і технічної підготовленості баскетболісток 14-15 років.

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. Бабушкін В. З. Баскетбол у ВУЗі: Навч. посібник для вузів. Х. : Основа, 1991. 154 с.
4. 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.
5. 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.
6. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
7. 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.
8. 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.

9. Бриль М. С. Індивідуалізація в спортивних іграх: труднощі, досвід, перспективи. Теорія і практика фізичної культури. 2001. № 5. С. 32.

10. 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.

11. Вальтін А. І. Проблеми сучасного баскетболу. К. : Ін Юре, 2003. 150 с.

12. 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.

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

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

15. 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.

16. Вознюк Т. В. Тренувальні програми швидко-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.

17. 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.

18. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. К. :

Олімпійська література, 2002. 244 с.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

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. 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.

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

25. 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.

26. 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.

27. Іванова А. Є., Ковальчук Н. М. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу: Методичний посібник для тренерів, викладачів фізичного виховання при викладанні спортивних та рухливих ігор, студентів

факультетів фізичної культури. Луцьк : ЛДТУ, 2001. 45 с.

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. 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. Корягін В. М. Факторная структура технічної і фізичної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації в багатоічному циклі тренування. Теорія і практика фізичної культури. 1997. № 3. С. 27-30.

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

35. 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.

36. 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.

37. 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.

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

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

40. 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.

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

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., Окіпняк В. Г. Баскетбол : Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). К., 1999. 125 с.

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

50. Прозар М., Алексєєв 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.

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

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

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

54. 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.

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

56. 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.

57. 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.

58. 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.

59. 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.

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

61. 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.

62. 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.

63. 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.

64. 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 (ХХП), 2009. № 1. С. 142-145.

65. 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.

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.