

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

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: **«ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
В КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS2-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Тополук Єлизавета Миколаївна

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. ТЕОРИТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ.....	8
1.1. Поняття координації та координаційних здібностей	8
1.2. Види координаційних здібностей та фактори, що їх обумовлюють	11
1.3. Засоби для розвитку та удосконалення координаційних здібностей	16
1.4. Методи розвитку координаційних здібностей	20
1.5. Удосконалення координаційних здібностей як передумова ефективної техніко-тактичної майстерності	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	34
2.1. Методи дослідження.....	34
2.2. Організація дослідження	37
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК	41
3.1. Оцінка вихідного рівня техніко-тактичної майстерності кваліфікованих баскетболісток.....	41
3.2. Теоретичне обґрунтування розробки ефективності тренувальної програми координаційної спрямованості	45
3.3. Експериментальне обґрунтування ефективності тренувальної програми координаційної спрямованості	48
ВИСНОВКИ.....	56
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ.....	70

Додаток А1	70
Додаток А2	71
Додаток Б1	72
Додаток Б2	73

ВСТУП

Актуальність теми. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції вимагає постійного удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Одним з найбільш перспективних напрямів техніко-тактичної підготовки спортсменів являється удосконалення координаційних здібностей.

Сучасний баскетбол – це атлетична гра і вимоги які ставляться до баскетболістів, найвищі. Щоб досягти високої техніко-тактичної майстерності, баскетболісту, перш за все, необхідний високий рівень розвитку фізичних якостей [45; 66; 68].

Технічна підготовка здійснюється за рахунок швидко-силових характеристик, удосконалення координації рухів і підвищення стійкості технічних дій до різних збиваючих факторів. Більшість цих аспектів, за виключенням удосконалення координаційних здібностей, отримало широке відображення в сучасній науковій літературі і в практиці роботи тренерів. Разом з тим, баскетбол, як один із складно-координаційних видів спорту, потребує створення системи цілеспрямованого розвитку різних видів координаційних здібностей [4; 28; 65].

Спеціалісти, які займаються проблемами фізичного виховання до сьогодні не прийшли до єдиної думки про те, що таке спритність, координаційні здібності і точність рухів. А вирішення питання про природу цих якостей дуже важливе для їх розвитку і удосконалення.

На думку більшості ведучих баскетбольних спеціалістів координація і рівновага найважливіші фізичні здібності, удосконалення яких необхідно для баскетболістів [1; 14; 39].

В основному координація – це вроджена особливість, яка розвивається з раннього віку, але пізніше її розвиток порушується в зв'язку з морфологічними змінами, які пов'язані зі змінами в опорно-руховому апараті людини [60].

В той же час, специфічну координацію певного виду рухової діяльності можна придбати і розвивати за допомогою спеціальних вправ.

Аналіз науково-методичної літератури і опитування тренерів показав, що проблема формування, розвитку і удосконалення координаційних здібностей в баскетболі розроблена недостатньо. В практиці роботи тренерів з баскетболу відсутні науково обгрунтовані програми удосконалення координаційних здібностей з врахуванням індивідуально-типологічних особливостей, що призводить до зниження ефекту тренувального процесу.

Все це стало основою для пошуку шляхів цілеспрямованого диференційованого підходу до вирішення завдань, пов'язаних з удосконаленням координаційних баскетболісток [10; 59].

Тому, на нашу думку, питання удосконалення координаційних здібностей кваліфікованих баскетболісток є актуальним.

Обрана нами тема дослідження дозволить об'єктивно вивчити стан розвитку координаційних здібностей кваліфікованих баскетболісток, що буде сприяти підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу.

Об'єкт дослідження – тренувальні заняття кваліфікованих баскетболісток.

Предмет дослідження – показники координаційних здібностей кваліфікованих баскетболісток.

Мета роботи – удосконалення рівня розвитку координаційних здібностей у кваліфікованих баскетболісток на основ використання спеціально підготовчих вправ.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми розвитку координаційних здібностей у кваліфікованих баскетболісток.
2. Виявити взаємозв'язок показників техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей кваліфікованих баскетболісток.
3. Розробити і експериментально перевірити ефективність спеціально-підготовчих вправ для удосконалення координаційних здібностей.

4. Розробити практичні рекомендації щодо удосконалення координаційних здібностей у кваліфікованих баскетболісток.

Наукова новизна результатів дослідження:

- уточнено відомості про рівень координаційних здібностей;
- виявлені ефективні методи вдосконалення координаційних здібностей висококваліфікованих баскетболісток засобами спеціально-підготовчих вправ.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у визначенні показників координаційних здібностей баскетболісток, розробці і впровадженню у спортивну практику системи засобів у розвитку координаційних здібностей, що сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу. В роботі розроблено практичні рекомендації щодо покращення розвитку координаційних здібностей дівчат-баскетболісток, які можуть подальше використовувати тренерами спортивних шкіл, вчителями фізичної культури та студентами інституту фізичного виховання і спорту під час проходження педагогічної практики.

Особистий внесок автора полягає у формулюванні проблеми, виборі напрямку, організації і проведенні дослідження, теоретичному обґрунтуванні, розробці і апробації програми розвитку і вдосконалення швидко-силових здібностей юних баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки, математичній обробці результатів, аналізі отриманих даних, формуванні висновків і практичних рекомендацій.

Апробація результатів магістерської роботи. 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 зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел і додатків. Дипломна робота написана на 73

сторінках друкованого тексту, включає 4 таблиці, 4 рисунки, 78 літературних джерела.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що в теорії і практиці фізичного виховання і спорту недостатньо вивчені і розроблені питання науково обгрунтованої системи розвитку і удосконалення координаційних здібностей у кваліфікованих баскетболісток, яка є одним з вирішальних факторів для досягнення високих спортивних результатів.

2. Основними засобами розвитку координаційних здібностей являються фізичні вправи. Вони повинні бути по можливості різноманітними і достатньо складними по координації нервовомязового апарату. Їх потрібно виконувати в ускладнених умовах: різні вихідні положення, обмежений простір і час, часткове або повне виключення зорового або слухового аналізаторів пересічна місцевість і т. п.

3. Визначено, що між більшістю показників техніко-тактичної майстерності кваліфікованих баскетболісток існують статистично достовірні взаємозв'язки. Найбільш високий ступінь таких зв'язків виявлений між технічними елементами схожими за структурою виконання, але виконаними у різних режимах координаційної складності.

4. Розроблена програма координаційної спрямованості передбачала врахування таких компонентів, як тривалість виконання вправи (серії), інтервали відпочинку, кількість гравців, що беруть участь у вправі. Всі засоби носили специфічний характер і були спрямовані на удосконалення певного технічного елемента, або носили комплексний характер. За своєю техніко-тактичною складністю та фізичною напруженістю вони були розподілені на різні тренувальні заняття упродовж підготовчого періоду річного тренувального циклу. Застосування у тренувальному процесі вправ координаційної спрямованості відбувалося у підготовчій та основній частині заняття двічі на тиждень протягом 17-20 хвилин. Розробка тренувальних програм повинна ґрунтуватися, насамперед, на виявлених показниках рівня і

структури технічної підготовленості кваліфікованих баскетболісток.

5. Виявлено, що регулярне і цілеспрямоване застосування у підготовчому періоді вправ координаційної спрямованості позитивно впливає на рівень техніко-тактичної майстерності кваліфікованих баскетболісток. За результатами повторного тестування приріст показників експериментальної групи склали від 4 % до 47,5 %. Причому вищі результати були отримані у тестах, що визначали влучність виконання кидків в ускладнених умовах (після повороту, із зав'язаними очима), але не обмежувалися часом виконання. Менший приріст відбувся в тестах, основним критерієм яких була швидкість виконання складних техніко-тактичних прийомів (ведення і обведення стійок), а також швидкість у сполученні з влучністю (передачі м'яча в ціль). У всіх тестових вправах отриманий приріст був статистично достовірним ($P < 0,05$).

Приріст результатів у баскетболісток контрольної групи був не значним ($P > 0,05$), виключення складала результати виконання дистанційних кидків, що пояснюється більш простими умовами виконання тестової вправи та періодом підготовки.

6. Розроблена тренувальна програма педагогічного експерименту, спрямована на удосконалення координаційних здібностей баскетболісток, дозволила статистично достовірно покращити результати у тестах, що відображають рівень розвитку координаційних здібностей спортсменок експериментально групи.

7. Результати проведеного дослідження доповнюють методику спортивного тренування інноваційними підходами до модернізації змісту тренувального процесу.

8. Нашим дослідженням підтверджено думку багатьох фахівців, що високі досягнення в сучасному спорті пов'язані не стільки з механічним збільшенням об'єму тренувального навантаження, скільки оптимізацією тренувальних програм, знаходженням потрібних співвідношень тривалості, інтенсивності вправ, числа їх повторень, режимів чергування навантаження і відпочинку, раціонального співвідношення специфічних і неспецифічних вправ,

переважного застосування засобів з оптимальною техніко-тактичною складністю і фізичною напруженістю в процесі заняття.

9. Апробована програма удосконалення координаційних здібностей кваліфікованих баскетболісток і розроблені практичні рекомендації можуть бути рекомендовані для впровадження в практику роботи тренерів спортивних шкіл і вчителів фізичної культури.

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. Бальсевич В. К., Лубишева Л. І. Фізична культура : молодь і сучасність. Теорія и практика фізичної культури. 1995. № 4. С. 2-7.
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. Бернштейн Н. А. Спритність і її розвиток. К. : ФіС, 2001. 228 с.
6. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
7. Блінков С. М., Льовушкін С. П. Методика реалізації індивідуального підходу до фізичної підготовки школярів-підлітків. Фізична культура : виховання, освіта, тренування. 2002. № 1. С. 8-10.
8. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини. Донецьк : АПЕКС, 2002. 302 с.
9. 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.
10. Вознюк Т. В. Підготовка кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі. Вінниця, 2006. С. 17-59.
11. Вознюк Т. В. Навчаючі програми з техніки гри в баскетбол. Словник

баскетбольних термінів. Методичний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2006. 32 с.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. Грабик Н. М. Координаційні здібності як основа підвищення спортивної майстерності. Молода спортивна наука України : зб. наук. статей. Вип. 7. Л., 2003. Т.3. С. 108-110.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. Дубенчук А. І. Баскетбол. Х. : Вид-во «Ранок», 2009. 144 с.
21. 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.
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
26. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту : монографія. Харків, 2009. 396 с.
27. Козіна Ж. Л., Церковна Е. В., Осіпов В. М., Строкач С. Г. Індивідуальна підготовка спортсменів-баскетболістів. Х. : ДИВО, 2009. 124 с.
28. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. К. : Освіта України, 2014. 420 с.
29. Корягін В. М., Мухін В. М., Боженар В. Л., Мозола Р. С. Баскетбол : навчальний посібник для студентів ІФК. К. : Вища школа. Головне видавництво, 1989. 232 с.
30. Корягін В. М. Факторна структура технічної і фізичної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації в багаторічному циклі підготовки. Теорія и практика фізичної культури. 1997. № 3. С. 12-16.

31. Костюкевич В. М. Дипломна робота. Структура, зміст, методика написання. Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.

32. 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.

33. 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.

34. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 1997. 207 с.

35. Лущик І. В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. Теорія і практика фізичного виховання. 2001. № 3. С. 26.

36. Лях В. І. Координаційні здібності : діагностика і розвиток. Запоріжжя : ТВТ Астарта, 2006. 290 с.

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. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх [автореферат]. Київ : НУФВСУ; 2010. 44 с.

39. Маслов В. Н., Павленко Є. Ю. Модельні характеристики техніко-тактичних дій чоловічих команд в баскетболі. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. праць; В. О. Дрюков. К., 2004. № 4. С. 110-114.

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 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.

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. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : Навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.

45. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.

46. Петренко Г. К. Розвиток координаційних здібностей учнів 5-6 класів у процесі навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Рівне, 2002. 19 с.

47. Платонов В. М., Булатова М. М. Координація спортсмена і методика її вдосконалення : навч-метод. посіб. К. : КГИФК, 1992. 54 с.

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

49. 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.

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

51. 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.

52. 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.

53. Романенко В. А. Діагностика рухових здібностей : навч. посібник. Донецьк : Вид-во ДонДУ, 2005. 290 с.

54. Селезньова Т. В. Тести і нормативи для оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7-17 років в процесі фізичного виховання: метод. Рекомендації. Херсон : ХДУ, 2005. 75 с.

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

56. Скалій Т. В. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7-17 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х. : ХДАДМ (XXIII), 2006. № 4. С. 170-172.

57. Спортивні ігри: навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів]: у 2 томах [під ред. Ж. Л. Козіної]; Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : вид-во «Точка», 2010. 200 с.

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

59. 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.

60. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 томах під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література. 2003. Т. 1. 423 с.

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

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

63. 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.

64. 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.

65. 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.

66. Хромаєв З. М., Поплавський Л. Ю., Защук Г. С. Зошит тренера з баскетболу. К., 2003. 128 с.

67. 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.

68. 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.

69. 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.

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

71. 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.

72. 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.

73. 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.

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

75. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч I. 269 с.

76. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. Ч II. 247 с.

77. Ярулін Р. Х. Здібності рухової діяльності людини. Теор. і практ. фіз. культ. 2006, № 8, С. 20-21.

78. Яромлюк В. А. Вдосконалення координації рухів в дівчат-підлітків. Фізична культура в школі, 2010. № 5, С. 28-29.